Aprile 2023

COTTO E MANGIATO

MAGAZINE

PIÙ DI 100 RICETTE a solo € 1,70

Colomba, uova e agnello

5 PIATTI DA FARE DOPO PASQUA

"Formaggio" spalmabile

PREPARARLO IN CASA IN 2 MOSSE

Verdure di aprile

ASPARAGI, CARCIOFI, PISELLI E TACCOLE

Il riso più dolce

11 IDEE PER DESSERT INSOLITI

Viste in tv

LE RICETTE DI TESSA

Paste di primavera

22 ricchi condimenti per formati "straordinari"

fivestore

COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.64 - Prima immissione: 4 aprile 2023 - Prezzo € 1,70

30064

9 772284 429006

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

COORDINATORE EDITORIALE
Luca Turchi

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

Per il servizio arretrati delle riviste Fivestore
o sostituzione prodotti è attivo il call center al numero
045.888.4400 da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12.15
e dalle 13.45 alle 17.00 (il venerdì fino alle 16.00),
oppure può scrivere un'email ai seguenti indirizzi:
Per richieste di riviste arretrati: collez@mondadori.it
Per resi: arretrati@mondadori.it
L'abbonamento alla rivista è possibile solo digitalmente
andando sul sito www.zinio.com

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon **Camilla Assandri**

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Silvio Carini, Rossana Madaschi, Marco Carrara, Martina Melandri, Cristina Lisotti, Cassandra Piemonte, Maison Lizia

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock,
Cassandra Piemonte per Ricette del benessere
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile - Registrazione Tribunale
di Milano n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione
e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

PUBBLICITÀ

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

PLASTICA Fronte blister in PVC trasparente

CARTA PAP 21 Retro in carta

Per la raccolta differenziata verifica le disposizioni nel tuo comune.

COTTO E MANGIATO

Editoriale
aprile

Chi ha inventato la pasta? Partiamo da lontano! Archeologi, storici ed altri scienziati ne hanno rintracciato la presenza in varie civiltà antiche, dai Cinesi agli Assiri, dai Greci ai Latini. Vanno distinti due filoni: la pasta fresca e la pasta secca. I paesi dell'estremo Oriente si sono prevalentemente dedicati alla pasta fresca fatta con il grano tenero e ai formati lunghi (spaghetti, vermicelli, noodles) e ai ravioli. Anche Greci e Latini facevano e consumavano pasta fresca stesa con forme piatte, tipo lasagne (termine che non a caso deriva dal λάγανον greco e dalle lagana romane). Nei paesi caldi del Medio Oriente l'essiccazione era un metodo necessario per la conservazione degli alimenti e il grano più adatto alla pastificazione risultò essere quello duro. Nel corso dei secoli la coltivazione del grano duro arrivò in Sicilia e, all'inizio del '600, a Napoli per far fronte ad un massiccio incremento demografico dell'area campana. L'Italia ha prodotto nel 2021 circa 3 milioni e seicentomila tonnellate di pasta, esportandone quasi i 2/3, vendendo la rimanente sul mercato interno. In conseguenza il consumo medio (o meglio l'acquisto) stimato pro capite per ogni italiano, celiaci ed intolleranti al glutine inclusi, ammonta ad almeno 23 kg nel corso nel 2021; quasi mezzo chilo alla settimana. Dietro a queste cifre ci sta il genio italiano nel condurre ad un successo internazionale.
E geniale si è rivelata la creazione di tanti formati (se ne contano almeno trecento, spesso con differenze minime tra l'uno e l'altro) con diverse attitudini a combinarsi con sughi ragù e salse. Basta pensare all'uso delle linguine, anziché degli spaghetti, con le vongole: le prime hanno un bordo assai sottile che in fase di mantecatura rilascia una maggior quantità di amido contribuendo a creare una crema deliziosa che lega a meraviglia pasta e mollusco. E per finire ricordatevi pure che la trafilatura in bronzo contribuisce a rendere più porosa la pasta, aumentandone la capacità di assorbire condimento.

Buona lettura
Luca Turchi

In collaborazione con V Label Italia

Ti segnaliamo che per ottenere una ricetta 100% vegetariana o vegana è sempre bene prestare attenzione alla composizione dei prodotti utilizzati per la preparazione delle ricette.

Formaggi: molti di questi contengono caglio di origine animale, scegliete formaggi a pasta dura o freschi con l'indicazione di caglio microbico o vegetale
Uova - si consiglia l'uso di uova classificate come "0" o "1" - allevamenti all'aperto bio o tradizionali
Zucchero: lo zucchero raffinato potrebbe essere stato sbiancato con l'ausilio di sostanze di origine animale, scegliete zuccheri integrali o non raffinati
Vino: molti vini, soprattutto bianchi, vengono chiarificati con l'ausilio di albumina, scegliete vini con l'indicazione "vegan" in etichetta
Aceto: alcuni tipi di aceto vengono filtrati e chiarificati con sostanze di origine animale, scegliete un aceto con l'indicazione "vegan" in etichetta

Per maggiori informazioni consultate il sito www.vlabel.org

Sommario

aprile

49
Semplicemente buoni
Stratificato di riso al latte di cocco con mango

73
Le ricette svuotafrigo
Carpaccio di carciofi con arancia e pinoli

88
Pasticceria
Budino al cioccolato

INDICE DELLE RICETTE

GLUTEN FREE · SENZA LATTOSIO · PIATTI VEGANI · PIATTI VEGETARIANI

ANTIPASTI

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI E SALSE

DOLCI

BEVANDE

zampediverse

adesso in edicola

Poggiamestolo e reggi coperchio

Pratica e compatta, la divertente e **colorata manina in silicone** è due accessori in uno: può essere infatti usata sia come poggiamestolo che come reggi-corperchio. Disponibile in arancio, verde o rosso.

per tutto aprile in edicola!

Tempera verdure o grattugia agrumi

Il prossimo mese con Cotto e mangiato troverete due piccoli ma utilissimi strumenti che porteranno creatività, colore e comodità in cucina. Il **tempera verdure**, per realizzare riccioli di carote, ravanelli, zucchine e molte altre verdure, e il **grattugia agrumi**, per le scorze di arance, mandarini, lime, limoni.

dal 3 maggio in edicola!

Prodotti di stagione *aprile*

Nuovi colori e sapori dal cuore della terra
per depurare l'organismo in occasione dell'arrivo della bella stagione.
Una generosa offerta di frutta e verdura questo mese da sfruttare
come rimedio naturale per disintossicarci.

FRUTTA

Arance, Avocado, Nespole, Fragole, Limoni, Kiwi, Mele, Pere, Pompelmo

VERDURA

Aglio, Alloro, Asparagi, Bietole, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavolo broccolo, Cavolo cappuccio, Cavolo verza, Cetrioli, Cipolline, Fagiolini, Fave, Finocchi, Insalata, Piselli, Porri, Prezzemolo, Radicchio, Ravanelli, Rosmarino, Rucola, Salvia, Sedano, Spinaci, Timo

PESCE

Branzini, Calamari, Cannocchie, Capesante, Cefali, Cozze, Gamberi rosa, Gronghi, Moscardini, Murene, Naselli, Pagelli fragolini, Pesci di San Pietro, Polpi, Rane pescatrici, Razzi, Ricciole, Sardine, Scampi, Scorfani, Seppie, Sgombri, Sogliole, Sugaretti, Triglie di scoglio, Trote, Vongole veraci

Abbonati

ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero in edicola dal 3 maggio

IN COVER

Cotolette

Di carne, pesce, legumi, verdure e formaggi... basta che siano croccantissime, ma anche il più possibile sane. Come? A Maggio preparate con noi 20 cotolette diverse, usando anche forno e friggitrice ad aria oltre alla classica frittura!

SEMPLICEMENTE BUONI

Dolci con le fragole

Irresistibili fragole, una tira l'altra! Nel prossimo numero le useremo per creare 10 dolci buonissimi e primaverili, come sempre, veloci e semplici da realizzare con tecniche, trucchi e tips firmati Cotto e mangiato.

Gentili lettori, segnaliamo un errore negli ingredienti della ricetta di pag. 50 ***Pane dolce al cioccolato senza impastare*** pubblicata nel numero di marzo 2023. Scusandoci per il refuso, riportiamo di seguito gli ingredienti corretti e il procedimento.

ingredienti per 1 pagnotta

farina 00 **150 g** + q.b. - farina integrale **220 g** (o pari peso 00) - farina manitoba **100 g** - cacao amaro in polvere **30 g** - zucchero di canna **40 g** - acqua tiepida **370 g** - cioccolato fondente in pezzetti **3 cucchiai** - olio di semi di girasole **3 cucchiai** - lievito di birra fresco ½ **panetto** - sale

Sciogliete il lievito nell'acqua con un cucchiaio di zucchero. Unite le farine, il cacao setacciato, un pizzico di sale e il rimanente zucchero. Aggiungete a filo l'acqua mescolando, poi l'olio sempre a filo, amalgamate fino a ottenere un impasto appiccicoso, aggiungete il cioccolato, mescolando. Cospargete la superficie con un velo di farina, coprite con un panno inumidito e fate lievitare per circa 90 minuti nel forno spento con la luce accesa.
Scaldate il forno a 230°C in modalità statica e mettete dentro una pentola dal fondo spesso. Togliete la pentola quando sarà ben calda, appoggiatela su un piano di lavoro facendo molta attenzione a non scottarvi, trasferite l'impasto con l'aiuto del canovaccio nella pentola e tracciate 2 tagli a croce sulla superficie. Coprite la pentola con il suo coperchio e fate cuocere il pane per circa 30 minuti, scoperchiate e continuate la cottura per 15-20 minuti fino a doratura. Sfornate la pagnotta e fatela raffreddare (almeno due ore).

PASTE DI PRIMAVERA

I FORMATI DI PASTA PIÙ RICERCATI COME MAFALDE, CASARECCE, STROZZAPRETI, E PIÙ GRANDI COME CONCHIGLIONI E FUSILLONI, SONO IDEALI PER ASSORBIRE SUGHI E CONDIMENTI E QUINDI PERFETTI PER SPRIGIONARE I SAPORI E PROFUMI DI STAGIONE OFFERTI DA ASPARAGI, CARCIOFI, CAROTE, PISELLI E DALLE ERBE AROMATICHE PRIMAVERILI. LASCIATEVI PRENDERE PER LA GOLA DA QUESTI 22 PIATTI DI PASTA RICCHI DI GUSTO, MA ALLO STESSO TEMPO SEMPLICI DA PREPARARE, COME PIACE A NOI.

Strozzapreti
con ragù vegetariano e crescenza

ingredienti per 4-6 persone

strozzapreti **320 g**
cipollotti **2**
carote **3**
gambi di sedano **3**
vino bianco secco **1 bicchiere**
brodo vegetale q.b.
timo fresco q.b.
crescenza **150 g**
olio E.V.O.
sale
pepe

Lavate e mondate le verdure, poi riducetele in piccoli dadini (potete anche frullarle grossolanamente con il mixer) e fatele rosolare in una padella con un filo d'olio.

Sfumate con il vino bianco, lasciatelo evaporare completamente, coprite con il coperchio e cuocete per 10 -15 minuti, versando il brodo vegetale all'occorrenza. Regolate di sale e di pepe a piacere.

Lessate gli strozzapreti in abbondante acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolateli al dente e fateli saltare nella padella con il ragù vegetariano.

Impiattate, servite con una cucchiaiata di crescenza e completate profumando con foglioline di timo fresco.

la variante:
con speck
Arricchite i rigatoni con 100 g di speck a dadini rosolato e reso croccante in padella.

Rigatoni
con asparagi e caprino

ingredienti per 4 persone

rigatoni **320 g**
asparagi **1 mazzetto**
caprino fresco **150 g**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato q.b.
scalogno **1**
aglio **1 spicchio**
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Mondate e pulite gli asparagi, poi cuoceteli a vapore, tagliateli in tocchetti e metteteli da parte.

Tritate finemente lo scalogno e fatelo rosolare in una padella insieme all'aglio schiacciato con un filo d'olio.

Aggiungete gli asparagi, fateli saltare per alcuni minuti in modo che prendano sapore, insaporiteli con il prezzemolo fresco tritato e infine, salate e pepate a piacere.

Eliminate l'aglio, spegnete la fiamma e teneteli in caldo.

Portate a ebollizione abbondante acqua salata e lessate i rigatoni secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

Scolate la pasta al dente, trasferitela nella padella con gli asparagi e completate la cottura mantecando con il caprino fresco e una spolverata di formaggio grattugiato. Servite subito i rigatoni ben caldi e cremosi.

Mezzi paccheri *al sugo piccante*

ingredienti per 4 persone

mezzi paccheri **320 g**
pomodorini ciliegino **400 g**
ricotta salata **150 g**
aglio **1 spicchio**
basilico fresco q.b.
peperoncini freschi interi **2**
olio E.V.O.
sale
pepe

Sbucciate l'aglio, lavate e mondate i pomodorini, asciugateli e tagliateli a metà.

Scaldate l'olio in una padella con lo spicchio d'aglio per un paio di minuti, poi unite i pomodorini e i peperoncini interi e fateli saltare a fiamma viva per 5 minuti. Regolate di sale e pepe.

Nel frattempo, lessate i paccheri in abbondante acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

Scolateli al dente, trasferiteli nella padella con il condimento e amalgamate bene. Completate con un'abbondante spolverata di ricotta salata e foglioline di basilico fresco. Servite subito.

Paccheri con zucchine
e salsa allo zafferano

ingredienti per 4 persone

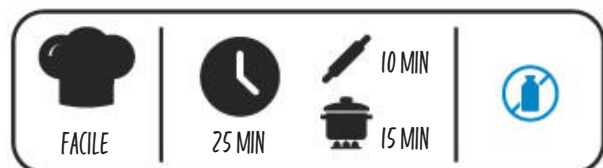
paccheri **320 g**
zucchine **250 g**
scalogno **1**
zafferano **1 bustina**
panna fresca **200 ml**
timo fresco q.b.
peperoncino fresco q.b.
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato q.b.
burro q.b.
sale
pepe

Fate saltare le zucchine tagliate a cubetti in padella con lo scalogno tritato finemente, il peperoncino e una noce di burro fino a quando risultano morbide ma ancora croccanti. Aggiustate di sale e pepe.

Scaldate la panna fresca in un pentolino, stemperate lo zafferano e tenete in caldo.

Cuocete la pasta secondo le indicazioni, scolatela al dente, conditela con la panna allo zafferano e trasferitela nella padella con le zucchine.

Profumate con il timo e impiattate completando con una spolverata di formaggio grattugiato.

Paccheri
con calamaretti e salvia

ingredienti per 4 persone

paccheri **320 g**
anelli di calamaretti puliti **300 g**
salvia fresca q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe bianco

Portate a ebollizione abbondante acqua salata e lessate i paccheri secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

Nel mentre, scaldate l'olio in una padella e fate saltare gli anelli di calamaretti per alcuni minuti con le foglie di salvia. Regolate di sale e pepe.

Scolate i paccheri al dente e trasferiteli nella padella con i calamaretti alla salvia. Se necessario, aggiungete un po' di acqua di cottura della pasta.

Servite nei piatti da portata con un giro d'olio a crudo, a piacere, e qualche foglia di salvia in pastella (vedi nota).

salvia in pastella

Preparate una pastella con 25 g di farina, 50 ml di birra chiara e un pizzico di sale. Immergete le foglie di salvia lavate e asciugatele e friggete in abbondante olio di semi. Scolatele su carta assorbente da cucina e tenetele da parte.

Conchiglioni ripieni
di salmone e zucchine

ingredienti per 4 persone

conchiglioni **300 g**
salmone affumicato **250 g**
zucchine **3**
besciamella **500 ml**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **100 g**
scalogno **1**
aglio **1 spicchio**
basilico fresco q.b.
burro q.b.
sale
pepe

Lavate e mondate le zucchine, poi grattugiatele con una grattugia a fori larghi, tamponatele con carta assorbente da cucina e tenetele da parte.

Tritate finemente lo scalogno e fatelo rosolare in una padella insieme all'aglio schiacciato con una noce di burro.

Unite le zucchine, lasciatele insaporire per un paio di minuti. Eliminate l'aglio, e regolate di sale e di pepe.

Tagliate il salmone affumicato in pezzetti e ponetelo all'interno di una ciotola, aggiungete le zucchine, il formaggio grattugiato e qualche cucchiaio di besciamella, e mescolate con cura.

Lessate i conchiglioni in abbondante acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione e scolateli al dente.

Versate la besciamella in una teglia imburrata precedentemente, farcite i conchiglioni con il ripieno di salmone e zucchine e adagiateli sopra la base di besciamella.

Completate con una spolverata di formaggio grattugiato e cuocete nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 15 minuti.

Estraete, lasciate intiepidire e servite decorando i conchiglioni con foglie di basilico fresco.

Mafalde
con speck, piselli e funghi

ingredienti per 4 persone

mafalde **320 g**
funghi secchi **250 g**
speck a fettine **100 g**
piselli **100 g**
cipolla **1**
vino rosso **50 ml**
concentrato di pomodoro q.b.
Parmigiano Reggiano o Grana Padano in scaglie q.b.
salvia fresca q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe
per decorare: germogli e salvia (opzionale)

Mettete in ammollo i funghi secchi in una ciotola con l'acqua tiepida e nel mentre, lessate i piselli in abbondante acqua salata per 5 minuti. Scolateli e teneteli da parte.

Rosolate lo speck a fettine in una padella fino a quando risulta croccante, spegnete la fiamma e mettetelo da parte.

Tritate finemente la cipolla e fatela soffriggere nella stessa padella dello speck con un filo d'olio, aggiungete i funghi sgocciolati, mescolate per far insaporire e sfumate con il vino rosso lasciandolo evaporare completamente.

Unite anche i piselli, il concentrato di pomodoro e la salvia e cuocete con il coperchio per 15 minuti. Se necessario, versate un bicchiere d'acqua. Regolate di sale e pepe.

Portate a ebollizione abbondante acqua salata, fate cuocere le mafalde secondo le indicazioni riportate sulla confezione e scolatele al dente.

Saltatele nella padella con il condimento, unite lo speck e lasciate insaporire. Servite completando con scaglie di formaggio grattugiato e, a piacere, decorate il piatto con altre foglioline di salvia e germogli.

la variante:
con tonno
Potete aggiungere al condimento, a fuoco spento, 250 g di tonno sottolio.

Bucatini *alla puttanesca*

ingredienti per 4 persone

bucatini **320 g**
pomodorini ciliegino **400 g**
olive nere **100 g**
capperi sotto sale q.b.
filetti di acciughe **4**
aglio **1 spicchio**
peperoncino fresco **1**
basilico fresco q.b.
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato q.b.
olio E.V.O.
sale

Scaldate l'olio in una padella e fate rosolare l'aglio insieme al peperoncino tritato finemente.

Aggiungete le acciughe, mescolate in modo che si sfaldino con il calore e poi unite i pomodorini ciliegino lavati, mondati e tagliati a metà e i capperi dissalati.

Eliminate lo spicchio d'aglio, lasciate restringere il sugo e infine, mettete anche le olive nere a rondelle. Regolate di sale e tenete in caldo.

Nel mentre, portate a ebollizione abbondante acqua salata e cuocete i bucatini al dente.

Scolate la pasta, versatela nella padella con il condimento e amalgamate bene.

Servite i bucatini alla puttanesca con una spolverata di formaggio grattugiato e foglie di basilico fresco.

Paccheri cozze, *fagioli e spinaci*

FACILE | 45 MIN | 25 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

paccheri **320 g**
cozze **1 kg**
spinaci **500 g**
fagioli precotti **150 g**
aglio **1 spicchio**
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Scaldate l'olio in una padella con lo spicchio d'aglio e poi aggiungete gli spinaci lavati e mondati. Coprite con il coperchio, lasciate cuocere e infine, regolate di sale e pepe.

Pulite le cozze e fatele aprire in una padella. Una volta pronte, sgusciatele e tenetele da parte. Conservate il liquido di cottura.

Mescolate gli spinaci, privati dell'aglio, con le cozze e i fagioli sciacquati sotto l'acqua corrente. Profumate con il prezzemolo fresco tritato e aggiustate di sale e pepe a piacere.

Lessate i paccheri in abbondante acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolatele al dente e fatele saltare nella padella con il condimento. Se necessario, unite un po' di acqua di cottura delle cozze. Trasferite nei piatti da portata e servite subito.

Lumaconi *con aglio, olio e pomodorini*

ingredienti per 4 persone

lumaconi **300 g**
pomodorini **400 g**
aglio **1 spicchio**
basilico q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Scaldate l'olio in una padella, fate rosolare l'aglio schiacciato e una volta imbiondito, aggiungete i pomodorini lavati, mondati e tagliati a metà.

Fateli saltare per un paio di minuti, regolate di sale e pepe e tenete da parte.

Portate a bollore abbondante acqua salata e lessate i lumaconi secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

Scolateli e conditeli con il condimento di aglio, olio e pomodorini. Serviteli con una spolverata di foglie di basilico spezzettate.

Tortiglioni con carote, *pesto di foglie di carote e e olive*

ingredienti per 4 persone

per la pasta

tortiglioni **320 g**
carote **4**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato q.b.
olive nere **50 g**
olio E.V.O.
sale
pepe

per il pesto di carote

ciuffo di **1 mazzo** di carote
pinoli **20 g**
nocciole **20 g**
aglio **1 spicchio**
olio E.V.O. **40 ml**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **50 g**
sale

Per il pesto di foglie di carote

Lavate con cura i ciuffi delle carote sotto il getto di acqua fresca. Trasferiteli nella centrifuga per l'insalata e fateli sgocciolare bene. Eliminate i gambi duri e conservate le foglie più tenere.

Mettete le foglie in un mixer e frullatele con i pinoli, le nocciole, lo spicchio d'aglio, il formaggio grattugiato e l'olio a filo.

Una volta ottenuto un composto liscio, regolate di sale e tenete da parte.

Per la pasta

Lavate e mondate le carote, tagliatele in dadini regolari, conditele con olio, sale e pepe e fatele cuocere nel forno preriscaldato in modalità statica per 15 minuti.

Nel mentre, lessate i tortiglioni in abbondante acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolateli e conditeli con il pesto preparato in precedenza. Aggiungete le carote arrostite e le olive nere e amalgamate con cura.

Servite nei piatti da portata completando con una spolverata di formaggio grattugiato.

Mafalde con formaggio
alle erbe e pomodorini confit

ingredienti per 4 persone

mafalde **320 g**
pomodorini confit **16**
formaggio spalmabile alle erbe **200 g**
germogli q.b.

Lessate in abbondante acqua salata le mafalde secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

Scolatele al dente e mantecatele in una padella con il formaggio spalmabile alle erbe e un po' di acqua di cottura.

Servite la pasta con i pomodorini confit e completate con germogli a piacere.

POMODORINI CONFIT
Lavate e mondate i pomodorini ciliegino, tagliateli a metà, conditeli con olio, erbe aromatiche a piacere, sale e pepe e infornateli nel forno preriscaldato in modalità statica a 150°C per circa 2 ore

Cavatappi
con crema di barbabietola e anacardi

ingredienti per 4 persone

cavatappi **320 g**
barbabietola precotta **200 g**
anacardi **100 g**
aglio **1 spicchio** o in polvere
prezzemolo riccio fresco q.b.
semi di sesamo q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Mettete in ammollo gli anacardi all'interno di una ciotola con acqua tiepida per 10 minuti. Nel mentre, tagliate la barbabietola in tocchetti e trasferitela nel mixer con gli anacardi, l'olio, l'aglio, il sale e il pepe. Frullate fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Tenetela da parte.

Cuocete i cavatappi in abbondante acqua salata, scolateli al dente, amalgamateli con la crema di barbabietola e trasferiteli nei piatti da portata. Decorate con anacardi interi, semi di sesamo e prezzemolo riccio tritato. Servite subito.

Gnocchetti sardi
con pesto rosso e verdure saltate

ingredienti per 4 persone

gnocchetti sardi **320 g**
pomodori secchi **150 g**
mandorle **80 g**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **50 g**
sedano **1 costa**
cipollotto **1**
carote **2**
basilico fresco q.b.
olio E.V.O. **80 ml**
sale
pepe

Sciacquate i pomodori secchi sotto l'acqua corrente e tostate le mandorle in una padella.

Trasferiteli all'interno di un mixer con il formaggio grattugiato e frullate versando a filo l'olio. Una volta ottenuta una consistenza cremosa, regolate di sale e pepe e tenete da parte.

Tritate finemente il cipollotto e la costa di sedano, fateli rosolare in una padella con un filo d'olio e poi aggiungete le carote lavate, mondate e tagliate a rondelle.

Fatele cuocere con il coperchio fino a quando risultano morbide, spegnete il fuoco e tenete in caldo.

Lessate gli gnocchi sardi in abbondante acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolateli e conditeli con il pesto preparato in precedenza.

Unite anche le carote con sedano e cipollotto e amalgamate con cura per far insaporire bene gli ingredienti.

Servite subito la pasta ben calda e decorate con le foglie di basilico fresco.

Maltagliati con carciofi, *gorgonzola, mascarpone e noci*

FACILE | 50 MIN | 20 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

maltagliati **320 g**
cuori di carciofi **4**
limone **1**
aglio **1 spicchio**
gorgonzola **100 g**
mascarpone **100 g**
gherigli di noci q.b.
timo fresco q.b.
burro q.b.
sale
pepe

Tagliate i cuori di carciofi prima in quarti e poi in strisce, e trasferiteli in una ciotola colma d'acqua e limone.

Sciogliete una noce di burro in una padella, rosolate lo spicchio d'aglio per un paio di minuti, aggiungete i carciofi e fateli cuocere con il coperchio per circa 15-20 minuti, se necessario versate un bicchiere d'acqua.

Una volta cotti, eliminate l'aglio, unite il gorgonzola e il mascarpone, regolate di sale e pepe, e mescolate con cura.

Lessate i maltagliati in abbondante acqua salata, scolateli al dente e fateli saltare nella padella con i carciofi e i formaggi. Portate in tavola e completate con i gherigli di noci tritati grossolanamente e foglioline di timo fresco.

Pipe rigate
con crema di piselli e pepe rosa

ingredienti per 4 persone

pipe rigate **320 g**
piselli freschi **400 g**
brodo vegetale q.b.
porro **1**
basilico fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe rosa in grani

Lessate i piselli nel brodo vegetale per almeno 5 minuti, scolateli (conservate il brodo) e trasferiteli in una padella in cui avrete fatto rosolare in precedenza il porro tritato finemente con un filo d'olio.

Lasciate insaporire per un paio di minuti, poi tenete da parte un po' di piselli per la decorazione, i restanti frullateli versando il brodo vegetale a filo fino a quando avrete ottenuto una crema liscia e vellutata. Regolate di sale e tenete da parte.

Portate a ebollizione abbondante acqua salata, lessate la pasta al dente, scolatela e amalgamatela con la crema di piselli.

Trasferite la pasta nei piatti da portata, aggiungete i piselli tenuti da parte e completate con foglie di basilico fresco e pepe rosa in grani.

Casarecce

con crema di carote e curcuma

ingredienti per 4 persone

casarecce **320 g**
carote **3**
curcuma in polvere q.b.
panna **200 g**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato q.b.
prezzemolo fresco q.b.
scalogno **1**
burro q.b.
sale
pepe

Pelate le carote, tagliatele in cubetti e tenetele da parte. Tritate finemente lo scalogno e fatelo rosolare in una padella con una noce di burro, poi unite le carote, lasciatele insaporire, coprite con il coperchio e fatele cuocere fino a quando risultano tenere. Insaporite con un po' di curcuma e regolate di sale e pepe.

Trasferite le carote in un mixer e frullatele insieme alla panna. Tenete in caldo la crema ottenuta.

Cuocete le caserecce in abbondante acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolatele al dente e fatele saltare nella padella con la crema alle carote. Servite subito con un'abbondante spolverata di formaggio grattugiato e prezzemolo fresco tritato.

Calamarata con crema di broccoli e guanciale

ingredienti per 4 persone

calamarata **320 g**
broccolo **1**
aglio **1 spicchio**
panna fresca **200 ml**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato q.b.
guanciale **150 g**
olio E.V.O.
sale
pepe

Lavate e mondate il broccolo, ricavate le cimette e fatele sbollentare in abbondante acqua salata fino a quando risultano tenere.

Scolatele, fatele saltare in una padella con un filo d'olio e l'aglio, lasciatele intiepidire e poi frullatele con la panna fresca, il formaggio grattugiato e regolate di sale e pepe.

Rosolate il guanciale in una padella, fino a quando risulta croccante. Spegnete e tenete da parte.

Lessate la calamarata nell'acqua di cottura del broccolo, scolatela e conditela con la salsa, mescolate molto bene. Servite la pasta con il guanciale croccante a listarelle e completate con una macinata di pepe.

Gomiti rigati
con ratatouille cremosa

ingredienti per 4 persone

gomiti rigati **320 g**
zucchina **1**
pomodoro **1**
piselli **100 g**
peperone giallo **½**
peperone rosso **½**
cipollotto **1**
prezzemolo fresco q.b.
formaggio spalmabile **150 g**
olio E.V.O.
sale
pepe

Lavate, mondate, pulite le verdure e tagliatele in pezzetti regolari. Lessate i piselli in abbondante acqua salata per 5 minuti, scolateli e metteteli da parte. Tritate finemente il cipollotto, fatelo rosolare in una padella, unite le verdure e fatele cuocere per 10-15 minuti, dovranno risultare tenere ma ancora croccanti. Regolate di sale e pepe e tenete in caldo.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela e saltatela nella padella con le verdure, mantecatela con il formaggio spalmabile e servitela subito completando con il prezzemolo fresco.

PROVA LA RICETTA DEL FORMAGGIO SPALMABILE A PAG. 30

Pappardelle con crema *di asparagi, prosciutto crudo e burrata*

ingredienti per 4 persone

pappardelle **320 g**
asparagi **1 mazzetto**
Pecorino grattugiato **50 g**
mandorle pelate **30 g**
prosciutto crudo a fette **200 g**
burrate **2**
olio E.V.O. **100 ml**
sale
pepe

Pulite gli asparagi eliminando il gambo più duro, poi lessateli in abbondante acqua salata per circa 10 minuti. Tagliateli in pezzi tenendone da parte alcuni per la decorazione finale del piatto.

Lasciateli intiepidire, poi frullateli con le mandorle e il Pecorino grattugiato, versando l'olio a filo. Regolate di sale e pepe e tenete da parte.

Cuocete le pappardelle, scolatele, conditele con la crema di asparagi in una ciotola, mescolando con cura.

Servite nei piatti da portata e completate con le fette di prosciutto crudo, gli asparagi e tocchetti di burrata.

Paccheri al sugo di pomodoro *e peperoni con stracciatella*

ingredienti per 4 persone

paccheri **320 g**
pomodori pelati **300 g**
peperoni sottolio **200 g**
aglio **1 spicchio**
scalogno **1**
stracciatella **150 g**
olio E.V.O.
sale
pepe

Scaldate l'olio in una padella, rosolate lo spicchio d'aglio e lo scalogno tritato finemente per un paio di minuti.

Aggiungete i pomodori pelati e i peperoni sottolio sciacquati sotto l'acqua corrente e mescolate bene.

Lasciate insaporire, coprite con il coperchio e cuocete per 15 minuti. Eliminate l'aglio, regolate di sale e pepe, frullate per ottenere una crema omogenea e tenete da parte in caldo.

Portare a bollore abbondante acqua salata, cuocete la pasta secondo i tempi di cottura riportati sulla confezione, scolatela al dente e fatela saltare con il condimento.

Impiattate e distribuite su ciascun piatto qualche cucchiaio di stracciatella. Servite subito.

Per questa ricetta noi abbiamo usato la pasta colorata, per dare una nota cromatica primaverile, vanno benissimo i fusilloni normali!

Fusilloni
con pesto e pollo

ingredienti per 4 persone

fusilloni **320 g**
petto di pollo **250 g**
pesto alla genovese **150 g**
vino bianco secco **100 ml**
basilico fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Prendete il petto di pollo, tagliatelo in tocchetti e fatelo rosolare in una padella con un filo d'olio, sfumandolo con il vino bianco secco.

Lasciatelo evaporare e poi cuocetelo con il coperchio per 10-15 minuti in base allo spessore della carne. Regolate di sale e pepe a piacere.

Nel mentre, portate a ebollizione abbondante acqua salata e lessate i fusilloni secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

Scolateli e trasferiteli nella padella con i tocchetti di pollo, fateli saltare per un paio di minuti e poi aggiungete il pesto. Mescolate con cura, se necessario aggiungete un po' di acqua di cottura della pasta, portate subito in tavola e servite i fusilloni decorandoli con foglie di basilico fresco.

Tecniche in cucina

"FORMAGGI" SPALMABILI FATTI IN CASA

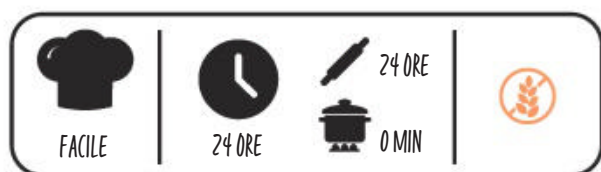
Preparare in casa un ingrediente da utilizzare al posto del formaggio spalmabile che solitamente acquistiamo, non è mai stato così semplice!

In poche mosse imparerete a ricavare dallo yogurt una deliziosa crema spalmabile oppure il Labna, preparazione tipica della cucina ebraica.

Li chiamiamo "formaggi spalmabili", ma in realtà si tratta di preparazioni derivate dallo yogurt che si possono utilizzare in cucina proprio come dei formaggi da spalmare

AROMATIZZAZIONE
Potete aromatizzare queste preparazioni casalinghe con frutta secca a piacere (mandorle, noci, nocciole...), erbe aromatiche fresche tritate finemente, spezie varie in polvere e olive

PERCHÉ UTILIZZARE IL SALE
- per velocizzare il rilascio del siero
- prolunga leggermente la conservazione

FORMAGGIO SPALMABILE FATTO IN CASA CON YOGURT E SALE

INGREDIENTI PER CIRCA 400 G DI FORMAGGIO

yogurt bianco naturale **1 kg**
sale **2-3 cucchiaini**

1) **Mescolate** lo yogurt bianco naturale con il sale all'interno di una ciotola.

2) **Sistemate** un canovaccio pulito oppure in una garza a maglie fini dentro a un colino e trasferite lo yogurt salato.

3) **Prendete** i lembi del canovaccio e annodateli per formare un fagotto, poi sistemate il colino sopra una ciotola capiente e riponete il tutto in frigorifero lasciando scolare il siero per 24 ore (controllate il processo: potrebbero bastare 12 ore in luogo fresco e asciutto).

4) **Estraete** lo yogurt dal frigorifero, eliminate il siero nella ciotola e strizzate molto bene il canovaccio.

5) **Aprite** il canovaccio e compattate il composto con un cucchiaio. Il formaggio spalmabile fatto in casa è pronto!

6) **Conservate** il formaggio spalmabile fatto in casa in un contenitore chiuso ermeticamente con un coperchio, in frigorifero, per 3 giorni circa, e gustatelo spalmato su fette di pane tostato o impiegato nelle ricette.

LABNA

INGREDIENTI PER CIRCA 500 G DI FORMAGGIO

yogurt intero o magro **1 kg**

1) **Trasferite** lo yogurt in un canovaccio pulito oppure in una garza a maglie strette, strizzate bene e lasciatelo riposare all'interno di un colino disposto sopra una terrina capiente.

2) **Lasciate** scolare lo yogurt in frigorifero per 6-8 ore, in questo modo la consistenza del formaggio sarà più compatta e cremosa.

3) **Una volta pronto**, condite il formaggio *labna* con olio, sale, spezie e aromi a piacere.

4) **Si conserva** in frigorifero all'interno di un contenitore ermetico per massimo 2 giorni.

Le ricette di Tessa Gelisio

Ecco le nostre 7 ricette preferite preparate da Tessa e caratterizzate, come sempre, da originalità, semplicità di esecuzione, occhio ai tempi, alla stagionalità degli ingredienti e al riutilizzo degli avanzi.

Quiche

broccoli e gorgonzola

ingredienti per 6 porzioni

pasta brisé pronta **1 rotolo** - gorgonzola piccante **150 g** - broccoli **200 g** - panna fresca **300 ml** - noci **10** - uova **3** - acciuga sott'olio **1** - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - sale - pepe

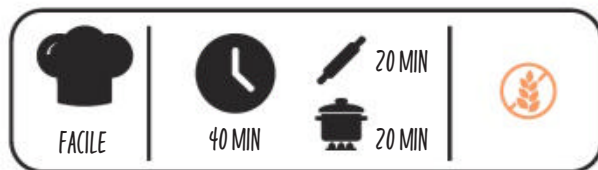
Dividete i broccoli in cimette e cuoceteli per qualche minuto in acqua in bollente.

In una ciotola, sbattete le uova con sale e pepe, unite la panna e i broccoli, noci sminuzzate e il gorgonzola a pezzetti. Amalgamate gli ingredienti.

Srotolate la pasta brisé mantenendo la sua carta forno e trasferitela in una tortiera del diametro di 24 cm.

Distribuite il composto sulla base della pasta e cuocete in forno già caldo a 180°C per 45 minuti circa, poi togliete la torta dal forno e lasciatela intiepidire prima di servire.

Risotto allo spumante,

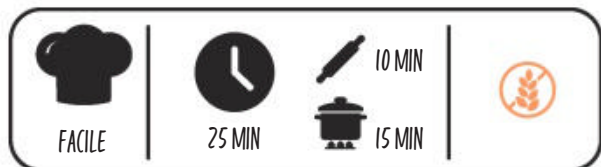
con scampi al lime e spinaci

ingredienti per 2 persone

riso vialone nano **180 g** - scalogno **20 g** - burro **60 g** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano **40 g** - aceto bianco **10 g** - spumante **20 g** - agar agar **20 g** - lime **2** - spinaci **40 g** - scampi **4-6** - brodo vegetale q.b. - sale - pepe - olio E.V.O.

Riscaldate lo spumante in un pentolino sciogliendo la polvere di agar agar e mescolando con una frusta. Portate a ebollizione e versate il liquido in un contenitore, poi lasciate raffreddare in frigorifero. Quando il gel si sarà rassodato estraetelo dal contenitore e tagliatelo a cubetti regolari. Pulite gli scampi eliminando completamente testa e carapace e mantenendo la carne del crostaceo pulita senza l'intestino. Aggiungete le teste e i carapaci al brodo vegetale e fate sobbollire. Lasciate marinare gli scampi puliti con poco olio, sale e pepe.

Bollite gli spinaci in acqua salata, scolateli, strizzateli e frullateli emulsionando con poco olio e sale. Tostate il riso a secco, sfumate con lo spumante, salate e continuate a cuocere il risotto allungando regolarmente con il brodo. Mantecate con burro e formaggio grattugiato; aggiungete anche l'aceto, regolate di sale e impiattate. Guarnite con gli scampi crudi, i cubetti di gel di spumante, la crema di spinaci e grattate un po' di scorza di lime su tutta la superficie del risotto.

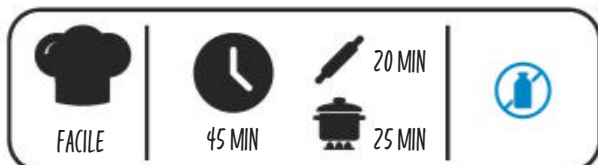
Spadellata

di verdure e formaggio

ingredienti per 2 persone

cipolla a fettine **150 g** - verza **300 g** - radicchio **350 g** - noci **20 g** - formaggio a cubetti (tipo Asiago) **200 g** - aceto balsamico q.b.

Scaldate un filo d'olio e fatevi rosolare la cipolla. Allungate con l'acqua, aggiustate di sale e fate appassire bene con in coperchio. Aggiungete poi la verza pulita e tagliata a listarelle e dopo 5 minuti anche il radicchio tagliato a listarelle. Sfumate con un goccio di aceto e terminate la cottura.

Tagliate a cubetti il formaggio, spezzettate le noci e unite i due ingredienti alle verdure impiattate.

Tortino di patate ripieno
di radicchio e gorgonzola

ingredienti per 4 persone
patate **400 g** - radicchio **180 g** - gorgonzola **250 g** - uovo **1** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano **60 g** - pangrattato q.b. - aceto balsamico q.b.

Cuocete in pentola a pressione le patate per 15 minuti circa dal soffio. Fate soffriggere la cipolla tagliata sottilmente in un filo di olio, aggiungete il radicchio pulito, lavato e tagliato a *julienne*. Aggiustate di sale e cuocete per 8-10 minuti, aggiungendo alla fine qualche goccia di aceto balsamico.

Sbucciate e schiacciate le patate, amalgamatele con 30 g di formaggio grattugiato, aggiustate sale e pepe, e unite anche l'uovo.

Realizzate le monoporzioni "a torretta": sovrapponete sulla base oleata uno strato di pangrattato, uno di impasto di patate, il composto di radicchio e gorgonzola, un altro strato di patate, ancora pangrattato e infine una spolverata di formaggio grattugiato e un giro d'olio. Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 20-25 minuti circa.

Scaloppine
di maiale al limone

ingredienti per 4 persone
lonza di maiale **8 fettine** - limone **1** (scorza e succo) - burro **10 g** - vino bianco - farina 00 - timo - sale

Infarinate le fettine di maiale. Rosolate la carne in un filo d'olio, salate e scottatele per qualche minuto, poi mettetele da parte.

Versate il vino nella padella in cui avete rosolato la carne, mescolate con cura e aggiungete il succo e la scorza del limone. Fate ridurre il fondo di cottura a fuoco medio per circa 3 minuti poi unite il burro e fatelo sciogliere mescolando.

Rimettete le fette di maiale nella padella e continuate la cottura per qualche minuto ancora, profumando con il timo.

Torta
cioccolato e nocciole

ingredienti per 4 persone
farina di nocciole **200 g** - zucchero **200 g** - burro **200 g** - cioccolato fondente **200 g** - uova **6**

Fondete separatamente il burro e il cioccolato a bagnomaria o nel microonde. Sbattete le uova intere con lo zucchero, aggiungete, sempre mescolando, la farina, il burro e il cioccolato fuso. Mescolate bene, versate nella tortiera (rivestendo il fondo con carta forno) e cuocete nel forno già caldo a 180°C per 14-16 minuti. Lasciate raffreddare prima di servire.

Mini torta
mimosa

ingredienti per 2 tortine
pan di Spagna già pronto **1 disco** - zucchero a velo - panna montata **250 g** **per la crema pasticciera:** latte **300 ml** - zucchero **70 g** - uova **2** - farina **30 g** - buccia di ½ limone **per la bagna:** acqua **½ l** - zucchero **150 g** - scorza di ½ limone - limoncello q.b.

Preparate la bagna facendo bollire acqua, zucchero e scorza per 30 minuti: lasciate raffreddare e unite il liquore. Mettete a scaldare il latte sul fuoco facendo attenzione a non fargli raggiungere l'ebollizione, e aggiungete la buccia del limone.

Nel frattempo, in una ciotola amalgamate con una frusta i tuorli e lo zucchero fino a rendere il composto spumoso. Incorporate anche la farina setacciata e, dopo aver tolto il limone, aggiungete a filo il latte mentre continuate ad amalgamare con la frusta. Infine rimettete su fuoco dolce e continuate a mescolare fino a quando la crema si raddensa e compaiono le prime bollicine. Spegnete la fiamma e lasciate intiepidire.

Tagliate il pan di Spagna in 2-3 strati. Con un coppapasta realizzate la forma rotonda per le monoporzioni. Componete la torta a strati: pan di Spagna, bagna, crema pasticciera. Concludete con la panna montata e sbriciolate sopra alla panna il pan di Spagna avanzato per ottenere l'effetto mimosa. Spolverate di zucchero a velo.

3 cotture

Asparagi

La stagione primaverile porta sulle nostre tavole anche questo ortaggio salutare e saporito che si presta a moltissime ricette e dà un tocco di raffinatezza anche ai piatti più semplici. La parte più prelibata è costituita dalle punte, ma anche i gambi, una volta puliti e privati della parte più dura, contribuiscono a creare preparazioni originali e deliziose. La loro cottura non richiede tempi lunghi, come vedete nelle nostre 3 scelte del mese.

di **Marco Carrara**
www.momentidelite.it

Potete provare questa ricetta anche utilizzando il forno tradizionale: fate rosolare gli asparagi in un pentolino e, arrivati allo step della cottura dei flan, mettete le piccole pirofile in una teglia a bagnomaria con un centimetro di acqua; infornatele nel forno tradizionale a 170°C per 25 minuti in modalità statica

FLAN DI ASPARAGI
e zafferano in microonde

ingredienti per 4 persone

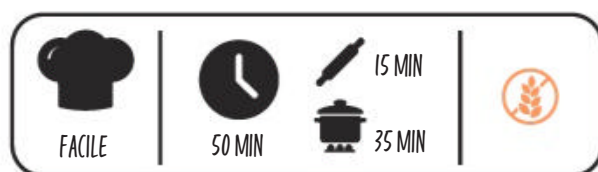
asparagi **300 g** - uovo **2** - scalogno **50 g** - formaggio tipo Asiago **50 g** - panna **50 g** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **30 g** - farina 00 **30 g** - zafferano **1 bustina** - erba cipollina **5 g** - pangrattato **30 g** - olio E.V.O. - sale - pepe

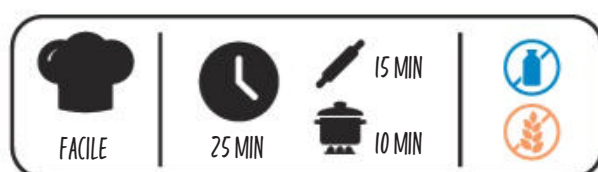
Spellate con un pelapatate i gambi degli asparagi tagliando le punte e mettendole da parte. Affettate gli asparagi a rondelle sottili e metteteli in un contenitore adatto alla cottura al microonde, con lo scalogno tritato e un filo di olio, coprite con la pellicola trasparente (adatta alla cottura in microonde) e cuocete al microonde a 600W per 5 minuti. Trascorso questo tempo aggiungete le punte tenute precedentemente da parte aggiungendo un cucchiaio di acqua e cuocete per altri 5 minuti sempre a 600W.
Fate raffreddare, nel frattempo sbattete in una ciotola le uova, aggiungete la panna, la bustina di zafferano, l'asiago tagliato a cubetti, il formaggio grattugiato e la farina setacciata, incorporate gli asparagi ormai freddi, l'erba cipollina sminuzzata e aggiustate di sale e pepe amalgamando bene il composto.
Ungete 4 contenitori per flan in porcellana o vetro (adatti alla cottura in microonde), fate aderire ai bordi il pangrattato e dividete il composto nelle formine riempiendole per 3/4, mettetele in microonde e cuocetene due per volta a 600W per 7 minuti.
Servite i flan direttamente negli stampini, oppure, se volete toglierli dagli stampini, fate raffreddare qualche minuto prima di sformare.

PARMIGIANA di asparagi

ingredienti per 4 persone

asparagi **800 g** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **100 g** - mozzarella **250 g** - burro **50 g** - basilico **10 g** - pomodorini **50 g** - sale - pepe

Private gli asparagi della parte terminale più legnosa, sbollentateli in acqua salata per 8 minuti in una pentola stretta e alta in modo che le punte restino fuori dall'acqua e non si rompano.
Prendete quindi una teglia da forno e disponete uno strato di asparagi ben scolati, aggiungete metà della mozzarella a cubetti e qualche foglia di basilico, continuate con il secondo strato di asparagi, l'altra metà della mozzarella a cubetti e i pomodorini tagliati a metà e leggermente salati.
Finite con una generosa spolverate di formaggio grattugiato, un pizzico di pepe e le foglie di basilico.
Aggiungete dei fiocchi di burro e infornate a 175°C per 25 minuti nel forno statico preriscaldato.
A cottura ultimata tagliate le porzioni e servitele calde con il formaggio ancora filante.

Se volete rendere ancora più gustosa questa ricetta aggiungete un strato di prosciutto cotto (tagliato a fette sottili) all'interno della parmigiana!

SPIEDINI di punte di asparagi fritti

ingredienti per 4 persone

asparagi **500 g** - uova **3** - farina di mais fioretto **200 g** - olio di semi di arachide **1,5 l** - sale - pepe

Mondate le punte degli asparagi privandoli del gambo, sbollentatele per 3 minuti in un pentolino di acqua bollente, scolatele bene e raffreddatele velocemente in un recipiente con acqua fredda e ghiaccio.
Asciugate le punte di asparagi e infilzatene 6 per ogni stuzzichino per spiedini, immergetele nell'uovo sbattuto con sale e pepe e infine passatele nella farina di mais facendola aderire bene.
Portate a temperatura l'olio di arachidi (175°C) in una pentola stretta dai bordi alti in modo da poter immergere gli spiedini tenendoli in posizione verticale, friggetene quindi pochi per volta per 5 minuti, fateli riposare su un foglio di carta assorbente per 30 secondi in modo da eliminare l'olio in eccesso e serviteli caldi.

Utilizzate i gambi degli asparagi per delle sfiziose polpette: spellate i gambi con un pela carote, tagliateli a rondelle fini e fateli rosolare in un pentolino con poca cipolla e dei cubetti di bacon per 5 minuti, fate raffreddare, aggiungete l'uovo sbattuto, un cucchiaio di farina per far addensare e uno di parmigiano grattugiato; con l'aiuto di un cucchiaio formate delle polpette e immergetele nell'olio bollente: quando saranno dorate da entrambi i lati colatele e servitele calde!

COLTO e mangiato

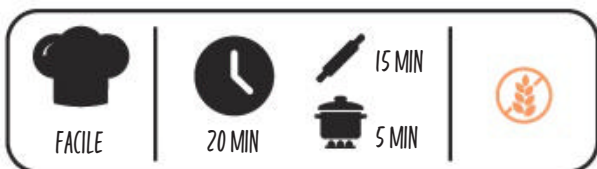
Piselli e taccole

Verdure tipicamente primaverili, appartengono alla famiglia delle leguminose, sono ricche di nutrienti e proprietà antiossidanti. Versatili in cucina perché teneri e dolci, i piselli sono uno degli ortaggi più apprezzati non solo come contorno ma anche per arricchire pastasciutte o piatti unici.

BENEFICI E PROPRIETÀ

- RICCHI DI ANTIOSSIDANTI (LUTEINA, ZEAXANTINA, BETACAROTENE E FOLATI);
- FONTE DI VITAMINE (A, E, B1, B2, B9, C E K);
- CONTENGONO SALI MINERALI (POTASSIO, FERRO, FOSFORO, CALCIO, MAGNESIO, ZOLFO, SODIO E ZINCO);
- POVERI DI CALORIE E AD ALTA DIGERIBILITÀ;
- STIMOLANO LA DIURESI, BUONA QUANTITÀ DI FIBRE E MANTENGONO BASSI I LIVELLI DI COLESTEROLO NEL SANGUE.

Purè di piselli

alla menta

ingredienti per 4 persone

piselli freschi già sgranati **450 g**
latte (brodo vegetale o acqua di cottura dei piselli) **200 ml**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato q.b.
menta fresca **1 mazzetto**
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Sbollentate i piselli in abbondate acqua salata per circa 5 minuti.

Una volta cotti, scolateli e trasferiteli in un contenitore stretto e alto. **Versate** il latte a filo e frullate fino a ottenere una consistenza vellutata e cremosa. **Profumate** il composto con la menta fresca e insaporite con il formaggio grattugiato. **Infine**, oliate a piacere e regolate di sale e pepe. Servite il purè di piselli decorandolo con qualche foglia di prezzemolo fresco.

la variante: purè di piselli con panna e burro

Dopo aver lessato i piselli, frullateli con 200 g di panna fresca liquida e 30 g di burro freddo e insaporiteli con il formaggio grattugiato e la menta.

Burger
di piselli

ingredienti per 4 persone

piselli freschi già sgranati **250 g**
ceci precotti **150 g**
uovo medio **1**
cipollotto **1**
pangrattato q.b.
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Lessate i piselli in abbondante acqua salata per circa 5 minuti, scolateli e trasferiteli nel mixer da cucina. Aggiungete i ceci precotti sciacquati sotto l'acqua corrente e frullate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.
Trasferitelo in una terrina, unite il cipollotto e il prezzemolo fresco tritati finemente e mescolate con cura.
Aggiungete l'uovo sbattuto, il pangrattato e regolate di sale e pepe a piacere.
Amalgamate bene e realizzate i burger con le mani inumidite fino a terminare tutto l'impasto.
Cuocete i burger in una padella con un filo d'olio, 5 minuti per lato o fino a doratura uniforme.
Una volta pronti, sistemateli nei piatti da portata e serviteli subito.

la variante: burger di piselli e patate

Aggiungete al composto di piselli 4 patate cotte al vapore, realizzate i burger secondo la ricetta e poi fateli cuocere nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per 20 minuti. Per una versione più golosa potete realizzare i burger con cuore filante aggiungendo al centro dei dadini del vostro formaggio preferito.

Taccole
fritte

ingredienti per 4 persone

taccole **400 g**
pangrattato q.b.
farina **250 g**
acqua gassata **350 ml**
olio di semi
sale
pepe

Lavate e pulite le taccole eliminando le due estremità, poi lessatele in abbondante acqua salata per 5 minuti e lasciatele raffreddare.
Preparate la pastella con la farina, l'acqua gassata, sale e pepe. Intingete ogni taccola prima nella pastella e dopo nel pangrattato. Scaldate l'olio di semi in un tegame e friggete le taccole per alcuni minuti.
Una volta dorate, estraetele con l'aiuto di una schiumarola, adagiatele su un piatto rivestito di carta assorbente da cucina e servitele subito.

RICONOSCERE LE TACCOLE FRESCHE
Il legume è pronto per essere consumato quando i semi sono piccoli e teneri, e la membrana protettiva, sottile e brillante. Se i semi si ingrossano e le pareti del baccello si inspessiscono, le taccole diventano dure e fibrose

Taccole

stir-fry con pollo

ingredienti per 4 persone

petto di pollo disossato **800 g**
taccole **500 g**
cipolla **1**
aglio **1 spicchio**
vino bianco secco **100 ml**
salsa di soia **50 ml**
zucchero semolato **2 cucchiaini**
zenzero fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Tagliate il petto di pollo in tocchetti, mescolateli con la salsa di soia, lo zucchero e lo zenzero fresco e lasciateli riposare in frigorifero per 1 ora all'interno di un contenitore ermetico.
Rosolate la cipolla tritata finemente e l'aglio schiacciato in un *wok* con un filo d'olio.
Aggiungete i tocchetti di pollo con il liquido della marinatura e fatelo cuocere per circa 5 minuti, poi unite le taccole pulite e fate saltare il tutto per altri 5- 6 minuti. Salate e pepate a piacere. Servite.

TACCOLE O PIATTONI?
La taccola è una tipologia di piselli che non completa lo sviluppo dei semi. Si mangia il baccello, che è verde brillante, sottile, dolce e croccante. Viene anche detta "mangiatutto". Mentre il piattone fa parte della famiglia di fagioli e fagiolini, è molto più carnoso, lungo e spesso, color verde chiaro, con un sapore meno fresco

Taccole saltate
con gamberi

ingredienti per 4 persone

gamberi **12**
taccole **500 g**
carote **350 g**
scalogno **1**
salsa teriyaki **50 ml**
olio E.V.O. **30 ml**
pepe

La salsa *teriyaki* è un condimento tipico della cucina orientale che ha come base la salsa di soia a cui vengono poi aggiunti il *mirin*, lo zucchero e il *sake*. Il suo sapore, un po' piccante e un po' aspro, ma anche dolciastro, si sposa bene con pesce e carni bianche

Lavate e mondate le carote, poi tagliatele con una grattugia a fori larghi e tenetele da parte. **Eliminate** le due estremità delle taccole, sciacquatele sotto l'acqua corrente e poi fatele bollire in abbondante acqua salata per 5 minuti. Una volta pronte, scolatele, conservando l'acqua di cottura.

Tritate finemente lo scalogno, rosolatelo in un *wok* con un filo d'olio, unite i gamberi e fateli saltare insieme alle taccole. **Regolate** di pepe e sfumate con la salsa *teriyaki*, lasciando insaporire per un paio di minuti. **Spegnete** la fiamma e servite le taccole saltate con i gamberi e le carote tenute da parte.

Taccole
al peperoncino

ingredienti per 4 persone

taccole **400 g**
olio E.V.O.
sale
peperoncino a scaglie q.b.

Sciacquate con cura le taccole sotto l'acqua corrente e asciugale tamponandole bene.

Friggetele in una padella con l'olio caldo per un paio di minuti e servitele cospargendole con una miscela di sale e peperoncino a scaglie tostato.

Insalata di taccole

con cipolle rosse e formaggio

Ingredienti per 4 persone

taccole **450 g**
cipolla rossa grande **1**
formaggio tipo caprino, feta o primosale **200 g**
pangrattato q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Fate saltare le taccole in una padella con un filo d'olio, poi passatele velocemente nel pangrattato e tenetele da parte.
Nel mentre, tagliate la cipolla a rondelle e il formaggio fresco a dadini.
Mescolate le taccole con le rondelle di cipolla e i dadini di formaggio.
Insaporite con sale e pepe e servite.

Sformato

di piselli

ingredienti per 4-6 persone

piselli freschi già sgranati **500 g**
uova **3**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **50 g**
scalogno **1**
pangrattato q.b.
basilico fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Tritate finemente lo scalogno e fatelo rosolare in una padella con un filo d'olio. Unite i piselli, lasciateli insaporite per un paio di minuti, poi versate un bicchiere d'acqua e fateli cuocere a fuoco medio per circa 15 minuti.
Una volta che i piselli saranno cotti, regolate di sale e di pepe a piacere e lasciateli raffreddare.
Nel mentre, sbattete le uova in una ciotola con il formaggio grattugiato e il basilico fresco tritato. Aggiungete i piselli e amalgamateli con cura.
Trasferite il composto in una teglia quadrata oliata e livellatelo bene con un cucchiaio.
Spolverate la superficie con il pangrattato, infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C e cuocete per circa 30 minuti.
Una volta pronto lo sformato di piselli, lasciatelo intiepidire e portatelo in tavola, decorandolo con foglie di basilico fresco.

Taccole

con pomodorini e aglio

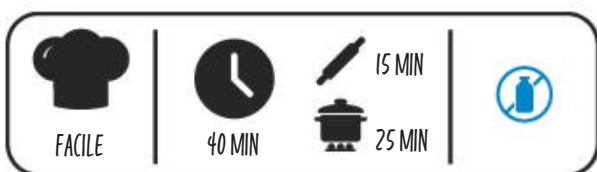
ingredienti per 4 persone

taccole **500 g**
pomodorini ciliegino **250 g**
aglio **1-2 spicchi**
olio E.V.O.
sale

Lavate e mondate le taccole, eliminando le due estremità.
Cuocetele in abbondante acqua salata bollente per circa 5 minuti.
Nel frattempo, pulite i pomodorini e tagliateli a metà.
Fate rosolate l'aglio in una padella con un filo d'olio, poi aggiungete i pomodorini e lasciate cuocere per 5 minuti.
Scolate le taccole, tagliatele in tocchetti, unitele ai pomodorini e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Regolate di sale e portate in tavola.

la variante:
taccole al pomodoro
Potete sostituire i pomodorini preparando una versione con circa 300 ml di salsa di pomodoro e basilico fresco.

Mezze maniche

con piselli e salsiccia

ingredienti per 4 persone

mezze maniche **320 g**
salsiccia **300 g**
piselli freschi **200 g**
cipolla piccola **1**
vino bianco secco **50 ml**
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Lessate i piselli in abbondante acqua salata, poi scolateli e teneteli da parte.
Tritate finemente la cipolla, fatela dorare in una padella con un filo d'olio, unite la salsiccia sbriciolata e fatela saltare a fiamma vivace per qualche minuto.
Sfumate con il vino bianco, lasciatelo evaporare, aggiungete i piselli e cuocete per circa 10 minuti con il coperchio. Regolate di sale e pepe.
Nel mentre, cuocete le mezze maniche in abbondante acqua salata, scolatele al dente e terminate la cottura in padella con il condimento.
Impiattate e decorate con foglioline di prezzemolo fresco. Servite subito.

la variante:
mezze maniche con piselli, salsiccia e gorgonzola
Per una versione cremosa vi consigliamo di aggiungere 100 g di gorgonzola dolce o piccante.

APRILE, AL VIA L'ORTO DI PRIMAVERA

di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

Nelle regioni del Nord Italia, Aprile è il momento in cui possiamo piantare molte verdure nell'orto. Il clima imprevedibile però consiglia di tenere ancora un pochino protette (con del tessuto non tessuto o delle campane) le colture tipiche della stagione più calda come pomodori, melanzane, zucchine, meloni, angurie, peperoni e cetrioli, in caso permanga il rischio di gelate tardive, tipiche del primo mattino, che potrebbero "cuocere" senza appello le giovani piantine.

Via libera invece al trapianto degli ortaggi più resistenti, come lattughe, piselli, spinaci, bietole (anche quelle colorate!), porri, prezzemolo, rucola, indivia, rapanelli, scarole.

Ricordiamoci di mescolare i vari ortaggi nelle nostre aiuole di coltivazione, per favorire la biodiversità che ci aiuterà a scoraggiare i parassiti che verrebbero attirati da grandi masse monospecifiche, sfruttando le consociazioni più utili anche con l'aggiunta di fiori come il tagete (che tiene lontani i parassiti del suolo), le calendule, la borragine, l'erba medica, le petunie (a protezione delle patate), il tanaceto e le erbe aromatiche.

Aprile è anche il momento ideale per predisporre l'impianto di irrigazione, meglio goccia a goccia, così da impiegare al meglio l'acqua, che, canalizzata nei tubicini, arriverà proprio vicino alle radici, senza sprechi. Non rinviamo all'estate questo lavoro! A poche settimane dalle ferie, saremo stanchi, farà caldo e non avremo nessuna voglia di cimentarci in un lavoretto di precisione: molto meglio pensarci con calma ora, che abbiamo tutta l'energia della primavera, e l'orto è ancora in preparazione.

Sono più buoni
quando li prepari tu
MARCATO
Acqua, Farina, Marcato.
www.marcato.it

semplicemente Buoni

DOLCI CON IL RISO

11 ricette con il riso, dal più semplice riso al latte da preparare speziato, al cioccolato con la frutta ai più golosi bon bon di riso soffiato che prenderanno per la gola grandi e piccini.

Stratificato di riso al latte di cocco con mango

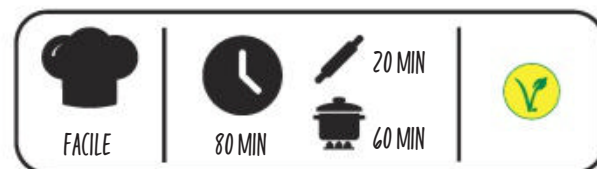
ingredienti per 4 persone

riso basmati **100 g** - mango maturo **2** - latte di cocco **350 g** - acqua **350 ml** - zucchero **120 g** - burro **40 g** - menta fresca q.b. - cannella **1 stecca** - miele q.b.

Disponete il riso in una terrina con l'acqua e lavatelo più volte, scolatelo e trasferitelo in una casseruola con il latte di cocco, la stecca di cannella e 200 ml di acqua. Coprite con un coperchio e cuocete per 25 minuti mescolando di tanto in tanto.
In un pentolino fate sciogliere lo zucchero nella restante acqua, versate lo sciroppo ottenuto sul riso e proseguite la cottura fino a quando il liquido risulterà assorbito dal riso.
Togliete dal fuoco, eliminate la stecca di cannella e unite il burro a tocchetti, coprite nuovamente con il coperchio e lasciate riposare la preparazione per 5 minuti, quindi mescolate delicatamente.
Pulite il mango e tagliatelo a dadini. Assemblate il dolce mettendo il riso alla base, coprite con i dadini di mango, ancora un cucchiaio di riso e completate con la dadolata di mango. Guarnite con le foglioline di menta e con un filo di miele.

la variante: stratificato di riso allo zafferano

Eliminate il latte di cocco sostituendolo con la stessa dose di acqua e 5 minuti prima della fine della cottura unite mezza di bustina di zafferano sciolta in una tazzina di acqua calda. Il dolce nella tradizione mediorentale viene profumato con acqua di rose e cardamomo.

Torta di riso con coulis alla fragola

ingredienti per uno stampo da 24 cm

per la torta: riso Vialone nano **200 g** - latte **1 l** - zucchero **200 g** - farina di mandorle **200 g** - uova **4** - liquore a piacere (limoncello, rum, strega) **2 cucchiai** - scorza grattugiata di limone q.b. - burro q.b. - pangrattato q.b. - sale
per la coulis: fragole **250 g** - zucchero **50 g** - succo di limone **2 cucchiai**

Bollite il latte con un pizzico di sale, versate il riso e portatelo a cottura, mescolando spesso fino ad assorbimento di tutto il liquido.
Togliete dal fuoco e trasferite il riso in una ciotola, aggiungete lo zucchero e le uova, una alla volta, sbattendo energicamente il composto.
Unite la farina di mandorle, profumate con la scorza grattugiata del limone e con il liquore scelto, mescolate e versate il composto nella tortiera precedentemente imburrata e cosparsa di pangrattato.
Cuocete la torta a 200°C per 30 minuti, quando sulla superficie di sarà formata una crosticina dorata e quando introducendo uno stecchino, questo uscirà asciutto.
Sfornate la torta, lasciatela intiepidire e sformatela delicatamente. Mentre la torta si raffredda completamente, preparate la *coulis*.
Lavate e tagliate a metà le fragole, mettetele in una casseruola con lo zucchero e il succo di limone e fate cuocere per 5 minuti, fino a quando la frutta risulterà morbida.
Servite la torta di riso a fette accompagnata dalla *coulis* di fragole.

Per una *coulis* vellutata, potete frullare la preparazione e passarla attraverso un colino a maglie fitte

La crema inglese è pronta quando raggiunge la temperatura di 82°C. Se non avete a disposizione un termometro da cucina, basterà immergere un cucchiaio nella crema, se estraendolo la crema velerà il dorso, si può considerare pronta

Coppe di riso al rum con crema inglese, mandorle e uvetta

ingredienti per 4 coppe

riso Roma **300 g** - scorza di arancia grattugiata **20 g** - burro **40 g** - latte **1 l** - zucchero **150 g** - rum **30 ml** - uvetta sultanina **60 g** - mandorle a filetti **50 g**
per la crema: tuorli **80 g** - latte **100 g** - panna **100 g** - zucchero **60 g**

Versate 750 ml di latte in una casseruola e scaldatelo sul fuoco a fiamma media, raggiungendo quasi l'ebollizione, unitevi il riso e cuocete mescolando per 8 minuti. Aggiungete quindi la scorza d'arancia, lo zucchero e il burro e portate il riso a cottura completa, versando man mano il restante latte freddo. Togliete dal fuoco, lasciate intiepidire per 5 minuti, aggiungete un cucchiaio di rum
e mescolate rapidamente.
Fate ammollare l'uvetta sultanina nel restante rum. Trasferite la preparazione del riso in una ciotola e preparate la crema.
Mettete a scaldare il latte e la panna in un pentolino, nel frattempo in un altro pentolino montate i tuorli con lo zucchero. Non appena il latte comincia a bollire, versatelo a filo sulle uova, continuando a mescolare con la frusta. Ponete il pentolino sul fuoco e cuocete la crema, senza smettere di mescolare.
Versate la crema ottenuta sul riso, guarnite con l'uvetta sultanina scolata dal rum e con i filetti di mandorle.

Bon bon di riso soffiato al miele

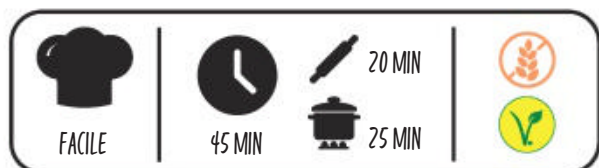
ingredienti per 4 persone

riso soffiato **220 g** - miele millefiori **120 g**

Mettete il riso soffiato in una ciotola. In un pentolino fate scaldare il miele.
Versate a filo il miele caldo sul riso soffiato e mescolate affinché tutto il riso sia ben ricoperto.
Bagnatevi leggermente le mani con acqua e ricavate delle palline dal composto, adagiate le palline di riso su carta forno e fatele solidificare.

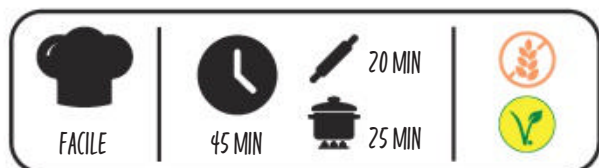
la variante: bon bon di riso soffiato speziati con cranberry

Per un gusto più deciso potete aromatizzare il miele con un cucchiaino di zenzero in polvere e aggiungere una mangiata di cranberry al riso soffiato.

Riso con lamponi al profumo di menta

ingredienti per 4 persone

riso Roma **150 g** - latte **1 l** - panna fresca **4 cucchiai** - acqua **200 ml** + **1 cucchiaio** - zucchero **4 cucchiai** - menta **1 rametto** - vaniglia **1 stecca** - lamponi **200 g** - zucchero a velo q.b. - sale

Versate l'acqua e il latte in una casseruola, unite una presa di sale, la stecca di vaniglia incisa nel senso della lunghezza e due cucchiai di zucchero e portate a ebollizione. Tuffatevi quindi il riso, facendolo cadere a pioggia e mescolate. Cuocete fino a quando tutto il liquido sarà stato assorbito, mescolando spesso, al termine, se il riso risulterà ancora al dente unite qualche cucchiaio di acqua. Conclusa la cottura eliminate la stecca di vaniglia, unite la panna e il rametto di menta fresca, mescolate e fate riposare il riso coperto per qualche minuto.
Mettete i lamponi (tranne 8 che userete per la decorazione) in una padella con un cucchiaio di acqua e due cucchiai di zucchero, mescolate e fate cuocere per qualche minuto, fino a quando i lamponi risulteranno leggermente spappolati.
Eliminate la menta, distribuite i riso nelle ciotoline individuali, copritelo con la salsa di lamponi, guarnite con i lamponi interi messi da parte e completate con una spolverata di zucchero a velo e delle foglioline di menta fresca.

Riso al latte speziato alla cannella e anice stellato

ingredienti per 4 persone

riso Roma **150 g** - latte **1 l** - acqua **200 ml** - zucchero **2 cucchiai** - menta **1 rametto** - anice stellato **4 fiori** - cannella in polvere **4 cucchiaini** - cannella **1 stecca** - sale

Versate l'acqua e il latte in una casseruola, unite una presa di sale, la stecca di cannella, l'anice stellato e lo zucchero e portate a ebollizione. Tuffatevi quindi il riso, facendolo cadere a pioggia e mescolate. Cuocete fino a quando tutto il liquido sarà stato assorbito, mescolando spesso, al termine, se il riso risulterà ancora al dente unite qualche cucchiaio di acqua. Conclusa la cottura eliminate la stecca di cannella e i fiori di anice stellato.
Fate riposare il riso coperto per un minuto, quindi distribuitelo nelle fondine individuali, completate con una spolverata di cannella in polvere, guarnite ogni fondina con un fiore di anice e con le foglioline di menta.

la variante: riso al latte al cioccolato

Se amate il cioccolato, potete cuocere il riso senza cannella e senza anice stellato ma aggiungendo alla preparazione 2 cucchiai di cacao amaro. Quando pronto servite il riso con una grattugiata di cioccolato fondente.

Torta di riso con amaretti

ingredienti per 8 persone

latte intero **1 l** - rotolo di pasta brisé **1** da **250 g** - riso Originario **150 g** - zucchero di canna **120 g** - amaretti morbidi **5** - uova **2** - baccello di vaniglia **1** - sale

Portate a ebollizione il latte con il baccello di vaniglia tagliato a metà nel senso della lunghezza; riducete la fiamma al minimo, unite il riso e cuocete, mescolando continuamente, per 30 minuti.
Aggiungete lo zucchero, un pizzico di sale e completate la cottura in altri 5 minuti circa: il riso dovrà risultare cremoso, ma non del tutto asciutto. Togliete dal fuoco e fate raffreddare completamente. Aggiungete le uova al riso mescolando bene.
Foderate uno stampo a cerniera con la pasta brisé. Sbriciolate sulla pasta i cinque amaretti e versate il riso. Infornate a 180°C per 40 minuti circa.

Barrette fondenti con riso soffiato

Le barrette al cioccolato si conservano chiuse in contenitore riposto in frigorifero per una settimana

ingredienti per 4 persone

riso soffiato **250 g** - cioccolato fondente **150 g** - burro **50 g** - farina di mandorle **50 g**

Rompete il cioccolato a grossi pezzi per farlo fondere a bagnomaria con il burro.
Mettete il riso soffiato e la farina di mandorle in una ciotola, versatevi sopra il cioccolato fuso e mescolate bene con una spatola.
Foderate una teglia rettangolare con carta forno, stendete il riso soffiato con il cioccolato e livellate la superficie con il dorso di un cucchiaio, picchiettate il fondo dello stampo sul piano lavoro per eliminare le bolle d'aria.
Riponete la teglia in frigorifero il tempo necessario per far solidificare il composto, quindi tagliate le barrette della grandezza desiderata.

Sformato di riso con nocciole e fragole

ingredienti per 4 persone

riso Roma **140 g** - amido di riso **40 g** - latte **600 ml** - zucchero **40 g** - granella di nocciole **80 g** - fragole q.b. - scorza grattugiata di limone q.b.

Fate sobbollire 400 ml di latte, unitevi il riso e proseguite la cottura fino a quando avrà assorbito il liquido presente, togliete quindi dal fuoco. Versate in una seconda casseruola il restante latte freddo, aggiungete lo zucchero e fatelo sciogliere a fiamma dolce, mescolando con una frusta. Unite l'amido di riso, mescolate, fatelo amalgamare bene e cuocete fino a ottenere una cremina, versatela sul riso, profumate con la scorza del limone e amalgamate il tutto, poi lasciate intiepidire.
Rivestite uno stampo da plumcake con la pellicola per alimenti, disponetevi dentro il composto e riponetelo in frigorifero per minimo 30 minuti. Sfilate delicatamente lo stampo e guarnite con la granella di nocciole e con qualche fragola fresca tagliata e pezzi.

la variante:
sformato di riso con frutta disidratata

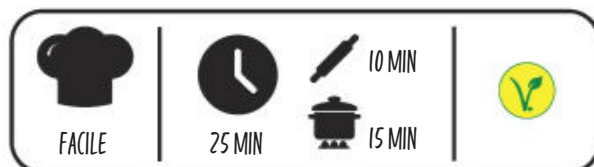
Potete servire lo sformato accompagnato da una pallina di gelato alla vaniglia e con una manciata di frutta disidratata come ananas, fragole, cocco.

Budino di riso e ananas

ingredienti per 4 persone

riso Arborio **100 g** - latte **500 ml** - latte di cocco **200 ml** - farina di riso **50 g** - zucchero **50 g** + **4 cucchiaini** - vaniglia **1 stecca** - ananas sciroppato o fresco **6 fette** - menta **1 rametto**

Cuocete il riso in acqua bollente per 8 minuti, poi scolatelo accuratamente e trasferitelo in una casseruola con il latte, lo zucchero e la stecca di vaniglia incisa nel senso della lunghezza. Cuocete il composto per 15 minuti.
In una ciotola sciogliete la farina di riso con il latte di cocco, mescolando bene per evitare la formazione di grumi, unite il riso cotto nel latte e le fette di ananas tagliate a dadini, mescolate per amalgamare tutti gli ingredienti e suddividete la preparazione in quattro cocotte da forno.
Cospargete la superficie del dolce con un cucchiaino di zucchero e infornate in modalità grill per 3 minuti, il tempo di far leggermente bruciacchiare la crema in superficie.
Sfornate e lasciate raffreddare i budini prima di servirli guarniti con foglioline di menta fresca.

Porridge di riso con pesche caramellate e noci

ingredienti per 4 persone

fiocchi di riso **120 g** - yogurt greco **200 g** - gherigli di noci **50 g** - pesche **2** - latte vegetale alla mandorla **800 ml** - menta fresca q.b.

Versate il latte in un pentolino, aggiungete i fiocchi di riso e fate cuocere a fuoco basso per 15 minuti.
Nel frattempo lavate e tagliate a fette le pesche, scaldate una piastra e grigliate per qualche secondo le singole fette.
Versate il *porridge* in una ciotola e lasciatelo intiepidire, unite lo yogurt e mescolate per amalgamare il composto.
Suddividete il *porridge* nelle singole ciotoline, adagiate in superficie le fette grigliate della pesca e guarnite con qualche fogliolina di menta e con i gherigli di noce sminuzzati.

la variante: porridge di riso con cocco, frutta fresca e miele

Potete sostituire il latte vegetale alla mandorla con il latte al cocco e servirlo con frutta fresca di stagione, un filo di miele e una spolverata di cocco rapè.

di **Silvio Carini**

Dalle Marche il prestigioso vitigno che, nato forse da una migrazione dal Veneto a causa della peste nel '300, porta con sé il colore della speranza:

il Verdicchio

Sì, Verdicchio, come i riflessi colorati riscontrabili nelle uve e nel vino. Questo vitigno è coltivato in varie regioni d'Italia, ma è sicuramente nelle Marche e nei territori tra le province di Ancona e Macerata individuate nelle due DOC (e DOCG Riserva) e cioè Castelli di Jesi e Matelica (il primo ritenuto più di corpo e struttura, il secondo più profumato e sapido) che ha trovato il suo territorio d'elezione. Tuttavia, viste le sue straordinarie analogie con il Trebbiano di Soave (Verona) e con quello di Lugana, il suo impianto nella regione potrebbe risalire ad una migrazione di coloni veneti durante una delle varie pestilenze di cui la storia dell'umanità è purtroppo piagata. La storia recente di questo vino è caratterizzata dalla geniale intuizione di un produttore che negli anni '50 trasformò questo vino, con l'adozione della tipica bottiglia ad anfora etrusca, in un'icona dell'*italian style*. Il vitigno si presta bene sia alla produzione di vini freschi e di pronta beva, con l'uso dell'acciaio che esalta freschezza e mineralità, (caratterizzati da note citriche e richiami ad erbe aromatiche come salvia e timo), che all'invecchiamento in legno, che permette di ottenere vini più strutturati ed equilibrati, con un frutto più maturo e la comparsa di piacevoli note speziate. Il finale è comunque normalmente contraddistinto da un piacevole tocco ammandorlato. Se, come detto, la caratteristica principale del vitigno può essere definita l'eclletticità, perché si presta a dar vita a vini giovani, oppure invecchiati, ma anche, con il suo carico di fresca acidità, a spumanti classici o Martinotti, questa caratteristica si ritrova anche negli abbinamenti. I vini giovani si sposano bene con il pesce (spaghetti alle vongole su tutto) e le verdure. I vini riserva possono spaziare su preparazioni molto più strutturate, anche a base di carne (per esempio i tipici vincisgrassi, la ricca lasagna locale), mentre gli spumanti sono il miglior compagno di un'altra gloria della gastronomia della Regione: le olive all'ascolana.

Perfetto con
Pesce

Perfetto con
Primi piatti a base di carne

Perfetto con
Olive all'ascolana

VERDICCHIO CASTELLI DI JESI RISERVA DOCG, DI VILLA BUCCI

Un bianco con caratteristiche da "rosso", da servire fresco non ghiacciato, possibilmente con la bottiglia aperta almeno mezz'ora prima. Affinato a lungo in botte e bottiglia, modifica la struttura dei profumi che da primari (uva e fiori) diventano secondari e terziari: spezie, erbe aromatiche, officinali, minerali, ecc.

"MIRUM" VERDICCHIO DI MATELICA RISERVA DOCG, DI LA MONACESCA

Dopo il lungo affinamento, questo Verdicchio si esprime con una grande complessità olfattiva: ampi sentori di mandorle tostate, cedro, miele e crosta di pane che in fase evolutiva sorprendono per la ancor maggiore espressività. In bocca è lunghissimo e profondo, ricco ed opulento.

VERDICCHIO DEI CASTELLI DI JESI CLASSICO SUPERIORE DOC, DI CANTINA LA STAFFA

Un vino espressivo del territorio in cui nasce. La buona freschezza e la spiccata sapidità esaltano aromi fruttati ben delineati, arricchiti da note di pietra focaia e fieno. La fermentazione avviene in vasche di acciaio e di cemento, l'affinamento sulle proprie fecce di fermentazione dura alcuni mesi.

Ricette svuotafrigo

AVANZI DI PASQUA

5 ingredienti che simboleggiano la tavola di Pasqua ma rappresentano anche "avanzi preziosi" da trasformare in 5 nuove golose ricette

ASPARAGI

Ingrediente versatile in cucina, possono essere bolliti, arrostiti o grigliati e serviti come contorno semplice o per preparare sformati e timballi salati, aggiunti alle frittate, alla pasta e alle torte salate per un sapore fresco e primaverile. Molte ricette prevedono il solo utilizzo delle punte, più tenere, ma esistono diversi modi di impiegare anche i gambi evitando così degli inutili sprechi.

COLOMBA

Un tradizionale pane dolce italiano, con un impasto fatto in maniera simile al panettone, ma modellato a forma di colomba. L'impasto soffice e dolce permette alla colomba di essere un ingrediente versatile nella creazione di altri dolcetti, in abbinamento a creme e frutta.

UOVA SODE

Sbucciate e mangiate come snack veloce e proteico, tagliate a cubetti e aggiunte alle insalate o in sandwich e panini. Farcite con tonno, maionese, pomodori o altri ingredienti per creare degli antipasti gustosi o utilizzate per preparare la maionese fatta in casa o altre salse cremose. Per prepararle, basta immergerle in acqua fredda e cuocerle per 5 minuti circa dall'ebollizione.

CIOCCOLATO DELLE UOVA

Irresistibile per grandi e piccini, eppure, a Pasqua con il tradizionale scambio di uova, il cioccolato avanza! Che fare? Si può fondere a bagnomaria per arricchire creme o impasti o può essere tritato a coltello per ottenere un ottimo sostituto, nelle ricette dolci, delle classiche gocce di cioccolato.

AGNELLO

Le carni d'agnello, tenere e molto saporite, tradizionalmente vengono impiegate per portare in tavola i secondi del pranzo di Pasqua. Cotte semplicemente alla brace, durante la tipica grigliata di pasquetta, preparate al forno (cosciotto arrosto), ma anche in padella in abbinamento ai carciofi. Con la carne avanzata, inoltre, si possono preparare ragù e polpette deliziosi.

Se avete la pentola a pressione, soffriggete lo scalogno e aggiungete patate e gambi di asparagi insieme, cuocete per un paio di minuti a fuoco alto, poi allungate con 2 mestoli di brodo, chiudete la pentola con il coperchio. Al soffio, abbassate e cuocete per 10 minuti. Poi, procedete frullando e condendo come da ricetta

Vellutata
di gambi di asparagi

FACILE
40 MIN
10 MIN
30 MIN
ingredienti per 2 persone

asparagi **20 gambi** - patata **1 piccola** - scalogno **1 medio** - brodo vegetale q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe - Parmigiano Reggiano o Grana Padano q.b.
per guarnire: noci o semi oleosi vari (opzionale)

Prendete i gambi di asparagi avanzati e puliteli, se necessario, con un pelapatate per eliminare la parte esterne dura e più fibrosa. Tagliate i gambi in pezzetti con un coltello. Lessate i gambi in acqua bollente e leggermente salata per circa 25-30 minuti perché dovranno diventare morbidi.

Sbucciate la patata e tagliatela a cubetti. Soffriggete lo scalogno tagliato sottilmente in una padella con un filo d'olio. Una volta morbido, aggiungete la patata e cuocetela, allungando con un goccio di brodo caldo all'occorrenza.

Scolate i gambi di asparagi e uniteli alla patata, aggiustate di sale e pepe, mescolate, spegnete e lasciate insaporire.

Trasferite tutto nel boccale del mixer e frullate, aggiungendo il brodo necessario per ottenere la consistenza, più o meno fluida, desiderata.

Passate la crema nel passaverdure per eliminare qualsiasi eventuale filamento rimasto. Servite con una spolverata di formaggio grattugiato, un giro d'olio a crudo e, a piacere, guarnendo con noci o semi oleosi tostati.

Gaucho salad
con uova e patate

ingredienti per 4 persone

patate **1 kg** - uova sode **6** - noci **125 g** - capperi **2 cucchiai** - maionese **200 g** - carota **1** (opzionale)

Sbucciate le patate, tagliatele a cubetti e lessatele in acqua bollente salata per 15 minuti o finché saranno tenere. Se volete, lessate le patate con la carota, sbucciata e tagliata a cubetti. Una volta cotte, scolate e lasciate raffreddare.

Sgusciate le uova sode avanzate, tagliatele a metà. Dissalate i capperi e frullateli con i tuorli e la maionese. Tagliate gli albumi sodi a listarelle. Unite in una ciotola capiente patate e carote, mescolatele con la crema di tuorli, capperi e maionese.

Lavorate il tutto fino a ottenere una sorta di composto denso e grumoso, lasciate riposare in frigorifero per un'oretta circa prima di servire, guarnendo, a piacere, con un pomodoro crudo o altra verdura.

Sheperd's pie

ingredienti per 4-6 persone

carota **1** - cipolla **1** - sedano **2 gambi** - agnello (cotto e avanzato) **600 g** - brodo q.b. - passata di pomodoro **1 cucchiaio** - patate **600 g** - burro **50 g** - latte **100 ml** - salsa Worcestershire q.b. - vino (rosso) **1 bicchiere** - timo q.b. - rosmarino q.b. - Parmigiano Reggiano o Grana Padano q.b. - sale - pepe

Lessate le patate sbucciate e tagliate in acqua bollente per circa 20 minuti, o finché le patate non saranno tenere.

Soffriggete nel frattempo cipolla, sedano e carota tritati finché si saranno ammorbiditi. Spezzettate la carne di agnello avanzata e conditela con 1 cucchiaino di salsa Worcestershire e, se necessario, sale e pepe. Unite la carne al soffritto, sfumate con un bicchiere di vino, poi aggiungete la passata di pomodoro, il timo e il rosmarino. fate cuocere per una decina di minuti, aggiungendo un goccio di brodo al bisogno.

Schiacciate le patate in una terrina, aggiungete il burro e il latte e mescolate per unire. Distribuite sul fondo di una pirofila leggermente unta uno strato di ragù di agnello, coprite con uno strato di purè e livellate. Cospargete con una spolverata di formaggio e trasferite in forno preriscaldato a 180°C per 18-20 minuti. Lasciate raffreddare prima di servire.

Cioccolata al microonde

con uova di Pasqua avanzate

ingredienti per 2 tazze

cioccolato avanzato (fondente) **100 g** - latte **200 ml** - fecola di patate **4 g** (**1 cucchiaino**) **per guarnire:** menta fresca o granella di nocciole, cocco rapé, frutti rossi disidratati (a piacere)

Unite in due tazze separate (adatte alla cottura in microonde) pari quantità di latte e **cioccolato**. Infornate una tazza per volta nel microonde, e cuocete ciascuna tazza alla massima potenza (900 W) per 40 secondi. Estraete la tazza e mescolate il cioccolato e il latte velocemente, come se doveste montare le uova, con un cucchiaino o, se lo avete, con il montalatte. Aggiungete la fecola e mescolate ancora.

Infornate nuovamente (una tazza alla volta) nel microonde a 900 W per 30 secondi. Mescolate e, se volete che sia più densa, rimettete la cioccolata in forno per qualche secondo. Guarnite, a piacere, con qualche fogliolina di menta oppure granella di nocciole, cocco rapé o frutti rossi disidratati.

Potete realizzare questa cioccolata, densa come quella del bar, con qualsiasi tipo di cioccolato avanzato (fondente, al latte, bianco o misto)

Dolce al cucchiaio

con colomba, frutti rossi e crema

ingredienti per 4 bicchierini

mascarpone **150 g** - uova **1** - zucchero **50 g** - colomba avanzata **200 g** - ribes **50 g** - marmellata di ribes **100 g** - panna montata q.b.

Tagliate a pezzettini le fette di **colomba** avanzata e "tostateli" in forno ventilato a 200°C per 15 minuti. Dividete i tuorli dagli albumi e montate a neve ferma gli albumi. A parte, montate i tuorli con lo zucchero finché il composto non diventa chiaro e spumoso. Aggiungetevi il mascarpone e amalgamate. Aggiungete, per ultimi, gli albumi aiutandovi con una spatola e movimenti delicati dal basso verso l'alto.

Assemblate il dolce direttamente nei bicchierini sovrapponendo uno strato di colomba, uno di crema, uno di marmellata mescolata ai ribes e continuando così fino a esaurire gli ingredienti. Guarnite con panna montata e ribes freschi.

Le ricette della tradizione

pesce in padella

La cucina regionale è ricca di preparazioni a base di pesce, facili e veloci da realizzare in padella. Triglie, dal colore rosato e dalla polpa magra e nutriente, cucinate con sughetti al pomodoro dove "la scarpetta è d'obbligo!"; orate all'acqua pazza, la cui origine risale alla tradizione dei pescatori dell'isola di Ponza che utilizzavano l'acqua di mare per salare il pesce appena pescato e cotto a bordo dei pescherecci; molluschi e crostacei come i gamberi d'acqua dolce saltati con aglio ed erbe aromatiche. Pietanze deliziose e tradizionali, pronte in mezz'ora o poco più!

Toscana

Triglia alla livornese

ingredienti **per 4 persone**

triglie eviscerate **1 kg** (circa **250 g** l'una) - polpa di pomodoro o pomodori pelati **450 ml** - prezzemolo fresco q.b. - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - sale - pepe

Fate soffriggere lo spicchio d'aglio in una padella capiente con un filo d'olio. Aggiungete il prezzemolo fresco tritato e la polpa di pomodoro o i pomodori pelati, regolate di sale, pepe e cuocete per circa 5 minuti.
Unite le triglie già pulite delicatamente e proseguite la cottura per altri 20 minuti a fuoco basso e con il coperchio, poi terminate la cottura togliendo il coperchio negli ultimi minuti.
Spegnete il fuoco, lasciate intiepidire e servite le triglie alla livornese completando il piatto con una manciata di prezzemolo fresco tritato.

Calabria

Calamaretti piccanti

ingredienti **per 4 persone**
calamaretti **800 g** - aglio **1 spicchio** - peperoncino fresco **1** - olio E.V.O. - sale

Lavate i calamaretti già puliti sotto l'acqua corrente e teneteli da parte.
Scaldate l'olio in un tegame, unite lo spicchio d'aglio schiacciato, lasciate insaporire per un paio di minuti e poi eliminate l'aglio.
Aggiungete i calamaretti e il peperoncino fresco tagliato grossolanamente, chiudete con il coperchio e lasciate cuocere per circa 8-10 minuti. Salate a piacere e portate in tavola.

Triglia alla Vernaccia

ingredienti **per 4 persone**
triglie eviscerate **1 kg** (circa **250 g** l'una) - pomodorini ciliegino **350 g** - prezzemolo fresco q.b. - aglio **1 spicchio** - vino bianco tipo Vernaccia **1 bicchiere** - limone **1** - olio E.V.O. - sale - pepe

Fate soffriggere l'aglio con il prezzemolo fresco tritato in una padella capiente con un filo d'olio.
Aggiungete i pomodorini ciliegino lavati, mondati e tagliati a metà, e regolate di sale e di pepe. Lasciate cuocere per circa 15 minuti.
Unite delicatamente le triglie già pulite e lavate e cuocetele un paio di minuti per lato.
Sfumate con il vino bianco e lasciatele cuocere per altri 5 minuti.
Servite le triglie con il sughetto di pomodorini e decorate con fettine di limone.

Sardegna

Lazio

Orata
all'acqua pazza

ingredienti per 4 persone

orate **2** (circa **500 g** l'una) - aglio **1 spicchio** - pomodorini ciliegino gialli e rossi **350 g** - vino bianco secco **100 ml** - prezzemolo fresco q.b. - capperi q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Rosolate lo spicchio in una padella capiente con un filo d'olio, poi aggiungete i pomodorini lavati e mondati, il prezzemolo fresco tritato e infine, i capperi dissalati. Regolate di sale e pepe a piacere.

Unite le due orate già pulite, sfumate con il vino bianco, lasciatelo evaporare completamente, poi abbassate la fiamma e fate cuocere per circa 20 minuti, girando il pesce a metà cottura.

Portate in tavola le orate all'acqua pazza e completate con un filo d'olio a crudo.

Marche

Triglia all'anconetana

ingredienti **per 4 persone**

triglie eviscerate **1 kg** (circa **250 g** l'una) - prosciutto crudo **4 fette** - pangrattato q.b. - limone **1** - salvia fresca q.b. - olio E.V.O. - sale

Lavate le triglie già pulite e asciugatele delicatamente, poi adagiatele in una ciotola con l'olio e il succo di limone filtrato e lasciatele marinare per almeno 2 ore.
Trascorso il tempo di marinatura, sgocciolate le triglie ma conservate il liquido, passatele prima nel pangrattato e dopo avvolgetele nelle fette di prosciutto crudo.
Sistemate le triglie in una padella capiente, versate un po' del liquido della marinatura, profumate con le foglie di salvia e fatele cuocere a fiamma bassa con il coperchio per circa 20 minuti. Portate le triglie in tavola e servitele subito.

Friuli-Venezia Giulia

Giambars

ingredienti **per 4 persone**

gamberi d'acqua dolce **800 g** - aglio **2 spicchi** - erbe aromatiche fresche (timo, rosmarino) q.b. - vino bianco secco **200 ml** - paprica in polvere q.b. - olio E.V.O. - sale

Lavate bene i gamberi sotto l'acqua corrente, poi asciugateli e teneteli da parte.
Fate soffriggere gli spicchi d'aglio in un tegame con un filo d'olio.
Aggiungete i gamberi, profumate con le erbe aromatiche, fate saltare per insaporire e poi bagnate con il vino bianco secco lasciandolo evaporare. Regolate di sale e unite una presa di paprica in polvere.
Coprite il tegame con il coperchio e fate cuocere a fiamma media per circa 10 minuti. Servite subito i gamberi.

Un invito per

La piacevolezza data dal contatto con la natura unita alla gioia di condividere il pranzo con amici e parenti. Il pic nic ha una lunga tradizione alle spalle e la sua immagine è "viva" da secoli (come racconta il celebrissimo dipinto *Colazione sull'erba* di Édouard Manet): da quando la nobiltà godeva di tavole imbandite all'aria aperta dopo le partite di caccia, a quando su prati in riva a un fiume il pasto diventava un ideale contorno per il corteggiamento. Oggi lo chiamiamo anche "pranzo al sacco" intendendo un modo di consumare cibi e alimenti precedentemente preparati e "trasportati" in spazi diversi da quelli domestici. Come unire la praticità (di trasporto e consumo) con il gusto? Torte dolci e salate, panini e lievitati sono l'ideale ma anche le bowl (senza intingoli e sughi) si preparano con anticipo, resistono a temperatura ambiente e si possono consumare facilmente.

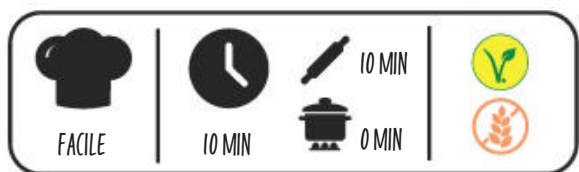
POKE BOWL DI PRIMAVERA

ingredienti per 2 persone

riso kome (in alternativa Roma o basmati) **150 g** - filetto di salmone abbattuto **200 g** - avocado **1** - salsa di soia **2 cucchiai** - semi di sesamo q.b. - edamame **100 g** - aceto di riso (facoltativo) - sale

Sciacquate il riso sotto l'acqua corrente fredda. Lessate il riso. Contemporaneamente sciacquate e lessate anche gli edamame. Sgranate il riso e conditelo, a piacere, con un cucchiaio di aceto di riso. Versate la salsa di soia in una terrina. Tagliate il salmone in cubetti e conditelo con la salsa di soia lasciandolo marinare qualche minuto. Sbucciate l'avocado, tagliatelo in fettine e conditelo con qualche goccia di limone.

Componete la *poke bowl* sistemando il riso da un lato, la polpa di avocado al centro e il salmone scolato dalla marinatura all'altra estremità della ciotola, riservando uno spazio all'insalata con edamame. Spolverate con i semi di sesamo.

FRULLATO FRUTTO DELLA PASSIONE E MANGO

ingredienti per 2 estratti

mango di medie dimensioni **2** – frutto della passione **2** – yogurt greco-latte vegetale **200 ml**

Tagliate a metà i manghi e con un coltello ricavate la polpa centrale, tagliatela a pezzetti, e sistemateli nel bicchiere di un mixer. Frullate tutto fino ad ottenere un composto omogeneo, versate il vostro frullato in una brocca e unite la polpa dei due frutti della passione. Mescolate con un cucchiaio in modo da farla amalgamare.

Il pic nic

Con Pasquetta si inaugura la stagione dei pranzi all'aperto. Tra sandwich, bowl e torte, ecco le nostre 8 golose proposte take out!

VARIANTE CON TONNO
Per dare ancora più gusto al vostro panino da pic nic, potete aggiungere del tonno sott'olio, mescolando ai pomodori secchi. In alternativa, è possibile utilizzare il prosciutto crudo o la coppa

PANINO TRICOLORE

FACILE | 25 MIN | 20 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone

panne integrale in cassetta **8 fette** - pomodori secchi sott'olio **100 g** - mozzarella **250 g** - cipolla rossa **½** - insalata tipo iceberg q.b. - olio E.V.O. - sale

Fate dorare leggermente il pane in forno a 180°C per qualche minuto.

Affettate la mozzarella scolata e sminuzzate i pomodori secchi. Componete i panini. Su una fetta di pane dorato adagiate la mozzarella, poi uno strato di insalata condita con un filo d'olio e un pizzico di sale, infine adagiate i pomodori secchi e la cipolla. Richiudete con un'altra fetta di pane. Ripetete il procedimento fino a esaurimento degli ingredienti.

CROSTATA DI FRAGOLE

ingredienti per uno stampo da crostata da 26 cm

pasta frolla pronta **1 rotolo** **per la crema:** tuorlo **4** - amido di mais (o maizena) **40 g** - latte **400 ml** - zucchero **100 g** - vaniglia **1 stecca** - fragole **500 g** - zucchero a velo

Mettete in una terrina i tuorli con lo zucchero e montate con le fruste elettriche fino a ottenere un composto spumoso. Incorporate l'amido di mais e amalgamate. Fate bollire il latte in un pentolino insieme alla bacca di vaniglia per circa 5 minuti. Eliminate la bacca, versate il latte nella terrina e mescolate. Trasferite la crema in una casseruola, fate cuocere qualche minuto, mescolando continuamente, finché non diventa densa e priva di grumi. Fate raffreddare.

Imburrate e infarinate uno stampo per crostata e foderatelo con la sfoglia fino ai bordi. Bucherellate il fondo con la forchetta. Infornate per circa 20 minuti a 180°C. Sfornate lo stampo e fate raffreddare. Assemblate la crostata versando all'interno della sfoglia cotta la crema fredda e ricoprendo la superficie con le fragole disposte a raggiera.

Un invito per

OMELETTE AI FUNGHI CON SCAGLIE DI GRANA PADANO

ingredienti per 2 persone

uova **4** - funghi **200 g** - Grana Padano **50 g** - latte **60 ml** - aglio **1 spicchio** - prezzemolo tritato **2 cucchiai** - peperoncino - olio E.V.O. - sale

Rosolate l'aglio con un filo d'olio e il peperoncino. Unite i funghi, un cucchiaio di prezzemolo tritato, salate e cuocete per 8-10 minuti.

Sbattete uova, latte e un pizzico di sale. Scaldate pochissimo olio in una padella antiaderente e cuocete per qualche minuto l'omelette. Prima di toglierla dal fuoco, ricopritele con un abbondante strato di funghi, scaglie di Grana Padano e prezzemolo tritato, quindi piegate a metà e fatele cuocere ancora 2 minuti.

CHIA PUDDING CON FRUTTA FRESCA

ingredienti per 4 persone

yogurt vegetale di soia **400 g** - latte vegetale di soia **100 ml** - semi di chia **120 g** - miele q.b. - mela **1** - mirtilli **20** - banana **1 grande** - arancia **1** - menta fresca q.b.

Versate il latte in una ciotola, aggiungete lo yogurt, i semi di chia e il miele. Mescolate e lasciate in frigorifero per un paio d'ore o per una notte intera. In questo modo i semi di chia si gonfieranno assorbendo i liquidi e avranno una consistenza gelatinosa.

Dividete il composto in 4 bicchieri e guarnite con la mela a pezzetti, i mirtilli, rondelle di banana e tocchetti di spicchi d'arancia. Decorate con foglioline di menta fresca e servite.

Il pic nic

TORTA SALATA DI PASTA FILLO CON SPINACI E FETA (SPANAKOPITA)

ingredienti per 6 persone

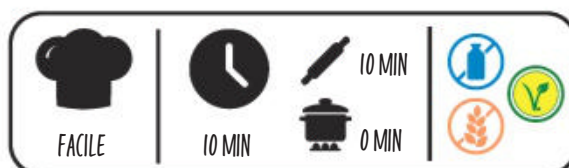
pasta fillo **200 g** - spinaci **500 g** - feta **200 g** - cipolla **1** - uova **2** - olio E.V.O. - sale - pepe

Tritate finemente la cipolla e fatela rosolare in una padella con un filo d'olio. Lavate e mondate gli spinaci, spezzettateli e poi aggiungeteli nella padella. Salate, pepate e cuocete per circa 10 minuti. Lasciate intiepidire. Trasferite gli spinaci in una terrina, unite la feta sbriciolata, le uova sbattute e mescolate bene.

Oliate una teglia rotonda, rivestitela con un foglio di pasta fillo e spennellatelo di olio, aggiungete un altro foglio di pasta fillo e ripetete l'operazione sovrapponendo 4-5 fogli. Versate il ripieno spinaci e feta, livellate e coprite i bordi con altra pasta fillo, arricciandola legger-mente e lasciando la farcitura in vista al centro.

Spennellate con l'olio e infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C. Cuocete per circa 35 minuti, poi sfornate la *Spanakopita* e lasciatela intiepidire prima di consumarla.

Questa bevanda si può fare con l'estrattore, la centrifuga o il frullatore

ESTRATTO RINFRESCANTE

ingredienti per 1 estratto

sedano **1 gambo**- cetriolo **1** - mela verde **1**

Lavate bene la verdura, eliminate le foglie del sedano e tagliatelo a pezzi. Avviate l'estrattore e introducete gli ingredienti alternandoli.

MENU A 20 EURO

+gusto -spesa

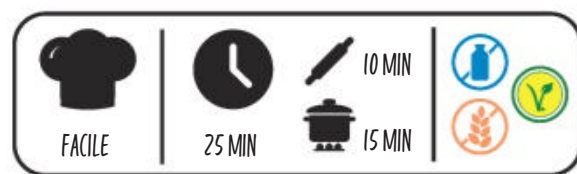
UNA CENA COMPLETA CON UN BUDGET CONTENUTO È UNA SFIDA POSSIBILE CON QUESTE 4 RICETTE SEMPLICI MA RICCHE DI GUSTO

€ 4,00

Chips di barbabietola

ingredienti per 4 persone

barbabietole precotte **500 g** - rosmarino q.b. - olio E.V.O. - sale

Affettate le barbabietole precotte con una mandolina, mettetele in una ciotola capiente e conditele con olio, sale e rosmarino. **Sistemate** le fettine di barbabietola su una teglia rivestita con carta forno e cuocetele nel forno ventilato preriscaldato a 180 °C per circa 15 minuti, facendo attenzione a non bruciarle.

Potete cuocere le chips di barbabietola nel microonde a 100 watt per 5 minuti fino a quando non saranno asciutte e croccanti

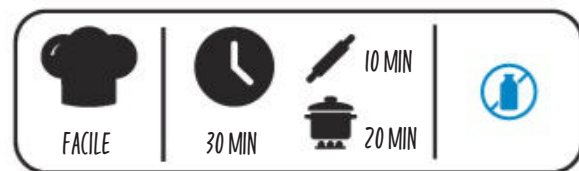
Trippa alla romana

ingredienti per 4 persone

trippa (precotta) **1 kg** - sedano **150 g** - cipolla **70 g** - carote **50 g** - guanciale **100 g** - aglio **1 spicchio** - peperoncino q.b. - sale - pepe - concentrato di pomodoro q.b. - olio E.V.O.

Cuocete la trippa (dopo averla sciacquata) per 10 minuti in acqua bollente. Fatela raffreddare e tagliatela a listarelle.
Tagliate le verdure e il guanciale a cubetti. Scaldate in una pentola l'olio e il sedano, unite il guanciale e fate stufare per 5 minuti, successivamente aggiungete le carote, la cipolla e lo spicchio d'aglio intero; lasciatelo profumare per qualche minuto e poi eliminatelo.
Fate stufare tutte le verdure e aggiungete la trippa precedentemente tagliata a listarelle, cuocete a fuoco lento per circa 5 minuti e poi aggiungete il pomodoro e il brodo, se necessario. Lasciate cuocere per 20-30 minuti. Condite la trippa con Pecorino e, a piacere, peperoncino.

€ 6,00

Burger
di ceci

ingredienti

ceci precotti **400 g** - cipolla **1** - aglio **2 spicchi** - pangrattato **50 g** - uovo **1** - cumino in polvere **1 cucchiaino** - paprica **1 cucchiaino** - sale - olio E.V.O.

Scolate i ceci e risciacquateli sotto l'acqua corrente. Metteteli in una ciotola e schiacciateli con una forchetta o un frullatore a immersione fino a ottenere una consistenza grossolana.
Tritate finemente la cipolla e l'aglio e uniteli ai ceci schiacciati. Aggiungete anche il pangrattato, l'uovo, il cumino, la paprica e il sale. Mescolate bene il tutto fino a ottenere un composto omogeneo.
Formate delle palline di composto di circa 8-10 cm di diametro e schiacciatele per formare dei burger. In una padella antiaderente, riscaldate un filo di olio e cuocete i burger di ceci per circa 5 minuti per lato, finché non diventano dorati e croccanti.

Torta
7 vasetti

ingredienti

zucchero **2 vasetti** (da **120 g**) - farina 00 **2 vasetti** (da **120 g**) - yogurt bianco **1 vasetto** (da **120 g**) - olio di semi di mais o girasole **1 vasetto** (da **120 g**) - fecola di patate **1 vasetto** (da **120 g**) - uova **3** - lievito per dolci **1 bustina** - scorza di **1** limone grattugiata - zucchero a velo per guarnire (opzionale)

Preriscaldate il forno a 180°C e preparate una teglia per torte imburrata e infarinata. In una ciotola grande, mescolate lo zucchero con le uova fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungete yogurt e olio, e mescolate bene. Aggiungete poi la farina, la fecola e per ultimo il lievito con la scorza di limone grattugiata. Mescolate fino a ottenere un impasto omogeneo.
Versate l'impasto nella teglia unta e cuocete in forno per circa 40-45 minuti, o fino a quando la torta sarà dorata in superficie (fate la prova stecchino!).
Togliete la torta dal forno e lasciatela raffreddare completamente prima di servire con, a piacere, una spolverata di zucchero a velo.

IL CARCIOFO

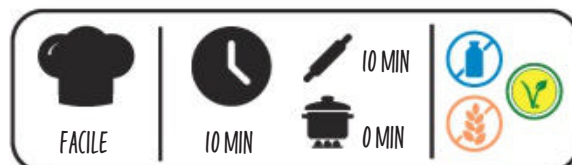
Il carciofo è una delle piante medicinali di più antico utilizzo al mondo. È un potete rimedio depurativo e diuretico. Il carciofo contiene CINARINA, che attiva i processi di disintossicazione delle cellule del fegato e, se consumato crudo, ha anche un effetto diuretico. Ottima fonte di INULINA che fa assorbire meno zuccheri e grassi: tiene a bada il colesterolo, rallenta l'assorbimento degli zuccheri, accelera il metabolismo dei grassi ed è un potente antiossidante. Fornisce 370 mg di POTASSIO drenante per 100 g che contrasta l'eccesso di sodio migliorando la diuresi. È inoltre fondamentale per il funzionamento dei muscoli, cuore compreso.

di **Cassandra Piemonte**
raccoltoecucinato

Esperta di cucina naturale, sul suo profilo Instagram "Raccolto e cucinato", condivide tantissime ricette sane e golose, oltre a consigli nutrizionali e segreti direttamente dal suo orto!

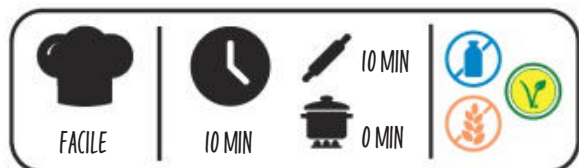
L'infuso con foglie di carciofo è ideale da consumare in tisana all'arrivo della primavera circa due tazze al giorno per almeno un mese per depurare e risvegliare il corpo. L'infuso con foglie di carciofo vanta innumerevoli proprietà:

- le foglie aiutano la diuresi eliminando le tossine e sgonfiando la pancia;
- consumato dopo i pasti aiuta la digestione;
- sono un valido aiuto durante le diete dimagranti perché contrastano la ritenzione idrica;
- grazie all'inulina contenuta il carciofo esercita un'azione importante anche sull'apparato cardio circolatorio aiutando a ridurre il colesterolo nel sangue

Infuso con foglie di carciofi

ingredienti per ½ l di infuso

foglie esterne di **2** carciofi (circa **30 g**) - acqua **500 ml**

In un pentolino versate l'acqua e le foglie e quando raggiunge il bollore fate bollire per 5 minuti e poi lasciate in infusione in acqua bollente per altri 5 minuti. Quindi filtrate e bevete tiepido oppure conservatelo in frigorifero e bevetelo il giorno dopo riscaldandolo per pochi minuti.
Il sapore è gradevole, ma per renderlo ancora più piacevole potete aggiungere nell'infusione liquirizia, menta, anice o semi di finocchio.

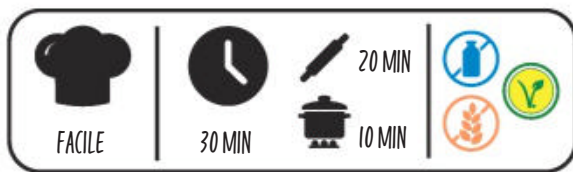
Carpaccio di carciofi
con arancia e pinoli

ingredienti per 1 persona
carciofi **2** - limone bio **1** - rucola selvatica **40 g** - arancia bio **1** - pinoli **20 g** - olio E.V.O. q.b - sale **1** pizzico

Lavate bene i carciofi, puliteli eliminandone la metà superiore e le foglie esterne più dure fino ad ottenerne il cuore. Tagliate i cuori di carciofo a metà e scavate leggermente al centro con un coltellino per togliere la barba. Tagliate i cuori di carciofo a fettine sottili e metteteli in una terrina con l'acqua acidulata (acqua fredda e succo di limone per non farli ossidare e annerire). Scolate i carciofi e conditeli con olio, sale e succo di limone.
Servite il carpaccio con una parte di rucola, spicchi di arancia, pinoli ed insaporite con una salsina ottenuta frullando l'altra metà della rucola (circa 20 g) con 2 cucchiai di olio, il succo di limone e sale.

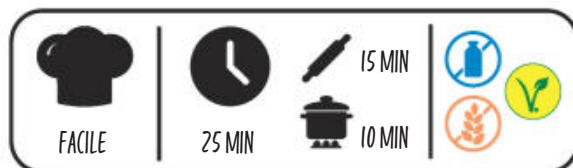
Imparare a mangiare verdura e ortaggi crudi è un'abitudine che premia la salute, ma anche il palato! I carciofi, per esempio, sono tra i cibi più efficaci per le loro proprietà depurative, diuretiche, anti trigliceridi e anti colesterolo LDL (quello "cattivo"). Affinché mantengano queste proprietà, è preferibile mangiarli crudi!

CARBOIDRATI A CENA
Un recente studio ha dimostrato che spostare i carboidrati alla sera al posto delle proteine, a parità di distribuzione calorica e di composizione dei pasti, favorisce il dimagrimento, migliorando pure alcuni parametri ematochimici e la fedeltà alla dieta. I ricercatori hanno osservato che mangiare pasta, riso o cereali la sera aumenta anche la liberazione di leptina, detta "ormone della sazietà", e di adiponectina, che riduce i livelli di glucosio e colesterolo nel sangue, migliora la sensibilità all'insulina e ha un'azione antinfiammatoria

Riso parboiled
con carciofi

Leggero e appetitoso, si prepara nello stesso tempo della cottura del riso. È una ricetta zero sprechi perché utilizzeremo sia i cuori che i gambi dei carciofi

ingredienti per 2 persone
riso parboiled o carnaroli (riso con chicchi grandi) - carciofi (cuori e gambi) **3** - aglio **1 spicchio** - prezzemolo o sedano qualche rametto - sale q.b - olio E.V.O. q.b. - pepe rosa q.b.

Pulite i carciofi, tagliate il cuore in spicchi sottili ed i gambi sottilmente e stufateli in un capiente tegame con l'olio e l'aglio. Aggiungete mezzo bicchiere di acqua e coprite con il coperchio e lasciateli cuocere a fuoco moderato per una ventina di minuti. A fine cottura regolate di sale.
A parte cuocete il riso, scolatelo al dente e passatelo per pochi secondi sotto l'acqua corrente per togliere l'amido in eccesso (piccola strategia per abbassare il carico glicemico del pasto).
Mantecate il riso insieme ai carciofi e a fine cottura aggiungete le foglioline di prezzemolo o sedano tagliate finemente ed una manciata di pepe rosa intero in grani. Se gradito potete servire con formaggio di capra o vaccino grattugiato.

Frittata di carciofi all'arancia

ingredienti per 1 persona

uova **2** - carciofi **2** - arancia bio (scorza) **1** - olio E.V.O. **2 cucchiai** - salvia **4-5 foglie** - curcuma **½ cucchiaino** - pepe nero **1 pizzico** - sale integrale o gomasio per insaporire q.b.

Pulite i carciofi, tagliateli in spicchi sottili e stufateli in un capiente tegame con l'olio e l'aglio. Aggiungete mezzo bicchiere di acqua e coprite con il coperchio e lasciateli cuocere a fuoco moderato per una decina di minuti. A fine cottura regolate di sale. In una ciotola sbattete le uova, aggiungete i carciofi stufati, le foglioline di salvia, un pizzico di curcuma e pepe.
Ungete d'olio una padella e versate il composto. Fate cuocere a fuoco medio per 4- 5 minuti. Girate e fate cuocere per un altro minuto. Spolverizzate con la buccia di arancia ed insaporite con un pizzico di gomasio o sale.

Un abbinamento sano, fresco e sfizioso che unisce il sapore amaro del carciofo con il sapore fresco e agrumato dell'arancia. Una "combo" che appaga il palato con leggerezza e freschezza

Burger di carciofi e ceci con salsa tahina

ingredienti per 4 burger

ceci lessati **100 g** - carciofo **1** - farina integrale o grano saraceno (per una versione senza glutine) **15 g** - sale q.b. **per la salsa:** tahina **30 g** - bevanda o yogurt vegetale **40 g** - olio E.V.O. **1 cucchiaio** - succo di ½ limone - sale **1 pizzico**

Pulite i carciofi, tagliateli a fettine, ammollateli in acqua e limone e poi cuoceteli in padella antiaderente con un giro di olio per 15 minuti. Frullateli con i ceci, la farina, aggiustate di sale e formate i burger con le mani o con un coppapasta. Cuoceteli in padella con un filo di olio, 3 minuti per lato.
Per la salsa, frullate la tahina con l'olio, la bevanda o yogurt vegetale, il succo di limone e il sale, fino ad ottenere un'emulsione omogenea. Assemblate aggiungendo una verdura di stagione e la salsa e servite.

Il quiz della salute

Vero o falso?

Curiosità, riflessioni e… "fake news".
Sfatiamo alcune credenze popolari con un quiz!

	v	f
1. L'obesità androide, detta anche "a mela", è associata a una distribuzione del grasso soprattutto nella zona addominale.	☐	☐
2. Concludere ogni pasto con il formaggio è sbagliato.	☐	☐
3. Tutte le diete dimagranti sono sane.	☐	☐
4. I fagiolini sono paragonabili alle verdure.	☐	☐
5. Ci sono dei cibi che aiutano a controllare la fame.	☐	☐
6. In caso di diabete il consumo di fruttosio non arreca alcun danno.	☐	☐
7. Consumare le verdure fresche aiuta a dimagrire.	☐	☐

1. VERO
Il grasso tende anche a concentrarsi nella zona della vita. Questo tipo di obesità è inoltre correlata a vari problemi di salute come disfunzioni cardiache, diabete, colesterolo e trigliceridi alti.

2. VERO
Il formaggio contiene spesso un'alta percentuale di grassi saturi, sale e calorie. Questo alimento dovrebbe essere consumato come un secondo piatto e inoltre non più di 2-3 volte alla settimana.

3. FALSO
Ad esempio attenzione alle diete drastiche, cioè che riducono troppo le calorie, perché possono avere effetti anche molto negativi per la salute. Evitate inoltre le diete mono alimento come la dieta del pompelmo, del minestrone, ecc.

4. VERO
I fagiolini, chiamati anche cornetti o tegolini, dal punto di vista botanico sono legumi. Tuttavia l'elevata presenza di acqua, e il minor contenuto di proteine, li rende idonei a un consumo come un contorno con caratteristiche simili alle verdure.

5. VERO
Ad esempio i cibi integrali che, grazie alla presenza di fibre, aumentano il senso di sazietà e favoriscono la riduzione dell'introito calorico. Le fibre aiutano inoltre a mantenere in equilibrio la glicemia nel sangue e a tenere sotto controllo il colesterolo.

6. FALSO
Non è vero che il fruttosio si può consumare senza attenzione perché può alterare la risposta glicemica, il segnale di fame e la sazietà. Inoltre se utilizzato in eccesso aumenta i trigliceridi nel sangue.

7. VERO
Questi vegetali, oltre a fornire un quantitativo più elevato di nutrienti, richiedono una maggiore masticazione che dona un senso di pienezza e consente di ridurre le calorie. Inoltre, possono aiutare il processo digestivo.

Mousse di cannellini

CON CAPPERI AL PROFUMO DI BASILICO

ingredienti per 4 persone

cannellini già cotti **500 g**
basilico fresco **30 g**
olive taggiasche **2 cucchiai**
olio E.V.O. **2 cucchiai**
capperi **5-6**
succo di limone **1 cucchiaino**
aglio fresco **½ spicchio** (facoltativo)
sale integrale q.b.

Realizzate un trito di olive, aglio, capperi e fateli insaporire per qualche minuto in padella con un filo d'olio. Aggiungete poi i fagioli cannellini, un pizzico di sale. Ponete tutti gli ingredienti in un mixer, unite le foglie di basilico, il succo di limone, aggiustate di sale e frullate sino a ottenere una crema omogenea. Servite la mousse guarnita con qualche foglia di basilico su pane, come condimento dei primi piatti, per farcire verdure, ecc.

Buona salute a tutti!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

CLASSICA con Brio

Frittata di pasta

Piatto tradizionale della cucina napoletana, da servite a fette, ottimo come ricetta di riciclo della pasta avanzata, ogni famiglia ha la propria ricetta, quella preparata dalla nonna o dalla mamma anche per occasioni speciali come le scampagnate fuori porta. Partiamo dalla classica e scopriamo le sue rivisitazioni con ingredienti del territorio o di stagione, condite con il sugo di pomodoro oppure ricavate dalla carbonara, ma anche una variante più primaverile con gli asparagi.

Frittata di spaghetti

ingredienti per 4 persone

spaghetti **350 g** - uova **4** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato q.b. - prezzemolo fresco q.b. - latte q.b. (facoltativo) - olio E.V.O. - sale - pepe

Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolandoli al dente, e poi metteteli da parte.
In una ciotola sbattete le uova con una forchetta, poi unite il formaggio gratuggiato, il sale e il pepe a piacere, e versate il tutto sugli spaghetti mescolando bene.
Scaldate l'olio in una padella da 20-22 cm di diametro e aggiungete gli spaghetti conditi.
Cuocete a fuoco medio fino a quando si sarà formata la crosticina sul fondo, scuotete la padella e capovolgete la frittata di spaghetti su un piatto o coperchio e completate la cottura dall'altro lato.
Trasferite la frittata di spaghetti su un piatto da portata, tagliatela a fette e servitela con una spolverata di prezzemolo fresco tritato.

Frittata di spaghetti
al sugo di pomodoro

ingredienti per 4 persone

spaghetti **350 g** - sugo di pomodoro **300 ml** - uova **3** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato q.b. - mozzarella **100 g** - basilico fresco q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente, conditeli con il sugo di pomodoro e lasciateli intiepidire.
Sbattete le uova in una padella, unite il formaggio grattugiato, il sale e il pepe a piacere.
Aggiungete la pasta condita nel composto di uova e la mozzarella tagliata a dadini, mescolate con cura.
Scaldate l'olio in una padella da 20-22 cm di diametro, versate gli spaghetti, distribuiteli bene e fate cuocere fino a quando si sarà formata una crosticina sul fondo.
Girate la frittata, aiutandovi con un piatto o un coperchio, e fate cuocere per altri 10 minuti o fino a doratura uniforme.
Fatela riposare per alcuni minuti e poi portatela in tavola decorandola con foglioline di basilico fresco.

Frittata di bucatini
con asparagi

ingredienti per 4 persone

bucatini **300 g** - asparagi **1 mazzetto** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato q.b. - uova **4** - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate e mondate gli asparagi eliminando il gambo più duro. Lessateli in abbondante acqua salata per circa 8-10 minuti, scolateli, lasciateli raffreddare e teneteli da parte.
Nel mentre, cuocete i bucatini al dente in abbondante acqua salata, scolateli, conditeli con l'olio e teneteli da parte. Sbattete le uova in una ciotola con il formaggio grattugiato, il sale e il pepe.
Sistemate gli asparagi in una teglia rotonda oliata, unite i bucatini amalgamati con il composto di uova e livellate la superficie.
Cuocete la frittata di pasta nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 20 minuti o fino a doratura. Sfornatela, portatela in tavola e servitela.

Frittata di spaghetti
alla carbonara

ingredienti per 4 persone

spaghetti **350 g** - uova **3** - tuorli **2** - guanciale a dadini **100 g** - Pecorino Romano grattugiato q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Rosolate il guanciale in una padella per un paio di minuti o fino a quando risulterà croccante e poi tenetelo da parte.
Nel frattempo, cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente e conditeli con un filo d'olio.
Sbattete le uova e i tuorli in una ciotola con il Pecorino Romano grattugiato, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Aggiungete il guanciale, gli spaghetti e amalgamate con cura.
Scaldate un po' d'olio in una padella da 20-22cm di diametro e versate la pasta condita.
Coprite con il coperchio e cuocete a fiamma bassa per circa 10 minuti.
Una volta che si sarà formata la crosticina, girate la frittata di pasta dall'altro lato e terminate la cottura per altri 5-6 minuti. Trasferite in un piatto da portata e servite.

Frittata di spaghetti *ai cipollotti*

ingredienti per 4 persone

spaghetti o tagliolini **350 g** - cipollotti **200 g** - vino bianco secco **100 ml** - uova **4** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Tagliate i cipollotti a rondelle e fateli rosolare in una padella con un filo d'olio, poi sfumateli con il vino bianco secco e teneteli da parte.
Nel frattempo, lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione.
Scolateli al dente e conditeli con i cipollotti nella padella.
Sbattete le uova in una ciotola con il formaggio grattugiato, il sale e il pepe.
Amalgamate bene gli spaghetti ai cipollotti con il composto di uova.
Scaldate l'olio nella stessa padella in cui avete fatto rosolare i cipollotti, versate la pasta condita e copritela con il coperchio.
Cuocete per circa 10 minuti o fino a quando si formerà una crosticina sul fondo, giratela delicatamente e proseguite la cottura per altri 10 minuti, fino a doratura uniforme.
Trasferitela su un piatto da portata e servitela con rondelle della parte verde dei cipollotti.

Il violino di capra

Dai monti della Val Chiavenna giunge una melodia antica che parla di montagna, tipicità e tradizione: il violino di capra, lo strumento gioioso che suonando si consuma…

Nasce all'estremo Nord della provincia di Sondrio, tra gli aspri versanti della Val San Giacomo che conduce al Passo Spluga, importantissimo valico di comunicazione fin dal tempo dei Romani. Proprio le coste scoscese e i dirupi hanno da sempre suggerito in zona l'allevamento delle capre. L'aria di alta montagna e la presenza di numerose cavità naturali (a proposito pare che Spluga o Splügen abbiano la stessa etimologia di spelonca, indicando quindi una grotta) hanno favorito in tutta l'Alta Val Chiavenna la preparazione e la stagionatura di questo particolare salume, ricavato dalle spalle o dalle cosce caprine salate e essiccate. Il suo nome però è figlio, nel secolo scorso, della spiritosa inventiva del poeta Giovanni Bertacchi che lo paragonò a un violino Stradivari quando osservò come venisse servito: tagliato a fette mentre veniva saldamente trattenuto tra spalla e collo.

Che bell imaginassel on poeta che 'l vaga per el mond con 'sto strument e 'l le distribuissa a fetta a fetta per la gola e 'l piasè de tanta gent... che bell vedè 'sto violin che 'l mœur per diventà 'na musica del cœur!

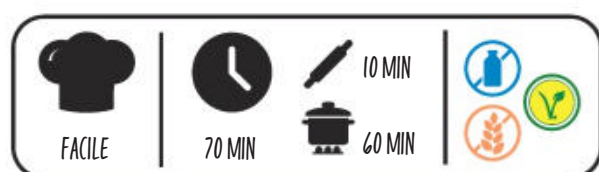
(Che bello immaginarsi un poeta che vaga per il mondo con questo strumento e lo distribuisca fetta a fetta per la gola e il piacere di tanta gente, che bello vedere questo violino che muore per diventare musica del cuore!)

Per preparare il violino chiavennasco (presidio Slow Food) le carni pulite e preparate dei quarti anteriori e posteriori delle capre vengono trattate con spezie (sale, pepe, chiodi di garofano, cannella e noce moscata), robustamente massaggiate e infine messe per circa una settimana in una salamoia con aglio, alloro e vino bianco.

Segue l'affumicatura in camino con rami di ginepro verde e, infine, la stagionatura vera e propria in cantina (o meglio in crotto, tipico locale naturale a temperatura costante tra gli 8°C e i 10°C) per un periodo variabile da 2 a 3 mesi (ma anche oltre, stando però attenti che non diventi duro e secco come una clava preistorica). Alla fine del laborioso processo il musicista disporrà di uno strumento con pezzatura variabile tra i 2 kg e i 3 kg circa che gli permetterà di far danzare sulle ali del gusto e della convivialità, un buon numero di allegri commensali (tanto più allegri, quanto più riforniti di opportuni calici di Rosso di Valtellina…).

ingredienti per 4 porzioni
finocchietto selvatico **200 g** - frutta secca (pinoli o mandorle pelate o anacardi) **50 g** - olio E.V.O. **100 ml** - aglio **½ spicchio** - Pecorino **40 g** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano **40 g** - acciughe **10 g** - sale

Pulite il finocchietto e scottatelo in acqua bollente per 2-3 minuti, scolatelo delicatamente con una schiumarola e tenete da parte l'acqua di cottura.
Tagliate il finocchietto a pezzetti e unitelo nel boccale del mixer con la frutta secca, le acciughe precedentemente sciacquate per togliere il sale, il formaggio grattugiato.
Frullate gli ingredienti, versando a filo l'olio, fino a ottenere un pesto omogeneo.
Usate l'acqua l'acqua di cottura del finocchietto per lessare la pasta, oppure orzo o riso, da condire poi con il pesto preparato.

Macco di fave

ingredienti per 4 persone
fave secche decorticate **350 g** - cipollotto **1** - carota **1** - aglio **1 spicchio** - finocchietto selvatico q.b. - olio e.v.o. - sale - pepe

Sciacquate abbondantemente le fave secche (se usate quelle decorticate non necessitano ammollo). Fate soffriggere con un filo d'olio e aglio la carota e il cipollotto finemente tritati. Aggiungete le fave al soffritto e mescolate per fare insaporire. Rimuovete lo spicchio d'aglio e coprite tutto con acqua calda. Salate, aggiungete il finocchietto selvatico tritato, chiudete con il coperchio e fate cuocere a fuoco basso per circa 1 ora, fino a quando le fave inizieranno a disfarsi.
Mescolate per ottenere un composto omogeneo, cremoso e non troppo liquido. Servite il macco ultimando con pepe, finocchietto selvatico tritato e olio a crudo.

Il finocchietto selvatico è apprezzato da millenni per il suo intenso odore aromatico e per il sapore fresco e intenso che lascia in bocca. Nella gastronomia italiana, è molto diffuso al centro e sud d'Italia, in particolare per insaporire pietanza di carne d'agnello, anatra o maiale, insaccati e sottaceti. Le foglie verdi del finocchietto si raccolgono in primavera, possono essere essiccate e utilizzate tutto l'anno, i frutti invece (impropriamente chiamati semi) si raccolgono in estate e sono utilizzati in cucina per la preparazione di alimenti e bevande (anche alcoliche), in erboristeria e dall'industria cosmetica.

provato selvatico?

Polpette di ricotta e finocchietto

ingredienti per 4 persone
ricotta fresca **250 g** - finocchietto selvatico **1 mazzo** - uovo **1** - Pecorino **40 g** - pangrattato q.b. (opzionale) - farina 0 q.b. - olio di semi di girasole q.b. per friggere - sale

Mettete a scolare la ricotta. Nel frattempo, pulite il finocchietto e scottatelo in acqua bollente per 2-3 minuti. Scolate, strizzate e tritate finemente a coltello il finocchietto. Unite il finocchietto alla ricotta, aggiungete l'uovo e il formaggio grattugiato. Impastate bene, aggiustate di sale (se fosse troppo liquido per essere modellato, aggiungete un pochino di pangrattato).
Scaldate l'olio, prendete una cucchiaiata di impasto e poggiatela sulla farina, ricopritela di farina con un cucchiaio pulito e, con le mani infarinate, formate una polpetta alla volta. Friggete le polpette un paio per volta per qualche minuto fino a doratura e mettetele a scolare su carta assorbente. Salate leggermente e servite calde.

Carciofi gratinati al finocchietto

ingredienti per 4 persone
carciofi **8** - finocchietto selvatico **4 rametti** - pangrattato **4 cucchiai** - aglio **2 spicchi** - succo di ½ limone - olio E.V.O. - pepe - sale

Pulite i carciofi eliminando le foglie dure, togliete la barbetta e immergeteli in acqua e succo di limone insieme ai gambi. Spezzettate grossolanamente il finocchietto dopo averlo lavato e asciugato. Tagliate sottilmente i gambi dei carciofi, l'aglio e uniteli al pangrattato e al finocchietto.
Condite con un giro d'olio e aggiustate di sale e pepe. Trasferite i cuori di carciofo in una teglia unta, e farcite i carciofi con il composto di pangrattato e finocchietto.
Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 15 minuti.

SCUOLA DI
PASTICCERIA

Crema catalana

Dolce tipico spagnolo, originario della Catalogna, leggenda vuole che sia stato preparato per la prima volta dalle monache di un convento catalano in occasione della visita del Vescovo. Questo mese vi sveliamo ricetta e segreti della crema catalana che si caratterizza per la sua consistenza ricca e vellutata e per il suo profumo alla cannella, e che in comune con la "cugina" francese (la *crème brulé*) ha solo la dorata crosticina.

INIZIAMO

1) **In una ciotola** mettete l'amido di mais con qualche cucchiaio di latte e mescolate per ottenere una cremina senza grumi. Mettete il restante latte in una casseruola con la stecca di cannella e la scorza prelevata senza la parte bianca dal limone, portate a bollore.

2) **In una terrina** montate i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere un composto gonfio e spumoso, unite la cremina di amido e mescolate bene con una frusta.

3) **Filtrate** il latte caldo eliminando la scorza del limone e la cannella, versatelo a filo sul composto di uovo, quindi rimettete la crema nella casseruola e cuocete per qualche minuto a fiamma dolce, sempre mescolando fino a quando la crema non si sarà addensata.

4) **Suddividete** la crema nelle cocotte e fate raffreddare bene prima di riporla in frigorifero per minimo 2 ore. Al momento del servizio cospargete la superficie con lo zucchero di canna e caramellate con l'apposito cannello o passando le cocotte in forno modalità grill per 3 minuti.

MEDIA | 30 MIN + 2 ORE DI RIPOSO IN FRIGO | 15 MIN | 15 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- latte **500 ml**
- tuorli **4**
- cannella **1 stecca**
- zucchero **100 g**
- amido di mais **30 g**
- limone **1**
- zucchero di canna q.b.

DIFFERENZE TRA CREMA CATALANA E CRÈME BRULÉ

Molto spesso la crema catalana si confonde con la *crème brulè*, in realtà hanno in comune solo la crosticina caramellata, ma scopriamo insieme le differenze:
- la *crème brulè* si prepara con tuorli, panna, latte e zucchero, la crema catalana invece si prepara solo con latte
- mentre la *crème brulè* prevede una prima cottura sul fuoco per farla addensare a una temperatura 82°C e una seconda cottura in forno a bagnomaria nelle singole cocotte, la crema catalana si addensa grazie alla presenza dell'amido
- un'altra differenza sta nel gusto, la *crème brulè* si riconosce per l'aroma vaniglia, quella catalana per la cannella e il limone
- al palato la *crème brulè* risulterà budinosa, invece la crema catalana sarà più vellutata

la variante: crema catalana con frutta

Un'idea sfiziosa per servire la crema catalana è quella di adagiare sulla superficie caramellata frutta fresca di stagione o dei frutti di bosco, completando il dolce con una spolverata di zucchero a velo e con foglioline di menta o rametti di rosmarino.

PASTICCERIA

VARIANTI DI DOLCI AL CUCCHIAIO

CRÈME CARAMEL

ingredienti per 4 persone

tuorli **160 g**
panna **400 ml**
latte **100 ml**
zucchero **100 g**
vaniglia **½ baccello**

per il caramello:

zucchero **150 g**

In una casseruola portate a ebollizione la panna con il latte e la vaniglia. In una terrina montate i tuorli con lo zucchero, quindi versate il composto ottenuto nella panna calda e portate alla temperatura di 82°C senza smettere di mescolare. Filtrare e lasciate raffreddare.

Caramellate lo zucchero in un pentolino e distribuite il caramello ottenuto sul fondo di quattro stampini. Riempite gli stampini con la crema preparata e adagiateli in una teglia da forno, versate acqua calda alla base e cuocete a bagnomaria in forno già caldo alla temperatura di 150°C per 30 minuti.

Sfornate, fate raffreddare e conservate la *crème caramel* in frigorifero per almeno 4 ore. Al momento del servizio sformate delicatamente i *crème caramel* sui singoli piattini da dessert.

PANNA COTTA

ingredienti per 4 persone

per la panna cotta:

panna fresca **400 ml**
latte **100 ml**
zucchero **40 g**
gelatina in fogli **7 g**
(in alternativa agar agar **4 g**)
vaniglia ½ bacca

per la gelée di fragole:

fragole **300 g**
zucchero **50 g**
succo di limone **2 cucchiai**
gelatina in fogli **8 g**
(in alternativa agar agar **5 g**)
acqua **50 ml**

per decorare:

menta fresca q.b.

Ammorbidite i fogli di gelatina in acqua fredda, strizzateli e adagiateli su un foglio di carta assorbente.

Fate sciogliere lo zucchero nel latte, lontano dal fuoco, unite la gelatina ammollata, mescolate e passate la preparazione in un colino a maglie strette, quindi unitela ancora calda alla panna.

Suddividete il composto ottenuto nei singoli bicchieri e riponeteli in frigorifero per minimo due ore affinché la panna si rassodi.

Preparate la gelée, fate ammollare l'altra parte di gelatina in acqua fredda, strizzatela e adagiatela su un foglio di carta assorbente.

Tagliate le fragole in pezzi e mettetele in una ciotola.

In un pentolino fate sciogliere lo zucchero nell'acqua con il succo di limone, lontano dal fuoco aggiungete la gelatina ammollata, mescolate bene e versatela a filo sulle fragole.

Lasciate intiepidire la preparazione alle fragole, quindi suddividetela sulla panna cotta e rimettete i dolci in frigo per altre due ore affinché anche la gelée si rassodi. Servite decorando i bicchieri con foglioline di menta.

BUDINO
al cioccolato

ingredienti per 4 persone

cioccolato fondente **125 g**
latte **400 ml**
burro **30 g**
cacao amaro **50 g**
amido di mais **40 g**
zucchero **80 g**

per decorare:

gherigli di noci **100 g**
cioccolato a scaglie q.b.

In un pentolino fate scaldare il latte.

In una ciotola miscelate il cacao con l'amido di mais. In un altro pentolino o nel forno a microonde fate sciogliere il cioccolato fondente tritato con il burro e lo zucchero, unite le polveri e mescolate per avere una crema uniforme.

Versate il latte caldo a filo sul cioccolato, mescolate con una frusta e rimettete la preparazione sul fuoco, fate cuocere qualche minuto sempre continuando a mescolare.

Quando il budino comincerà ad addensarsi, allontanatelo dal fuoco e suddividetelo nei singoli bicchieri.

Riponete i bicchieri in frigorifero affinché i budini si rassodino completamente, quindi servite decorati con i gherigli di noce tritati e con le scaglie di cioccolato fondente.

RICETTA ILLUSTRATA
Step by Step

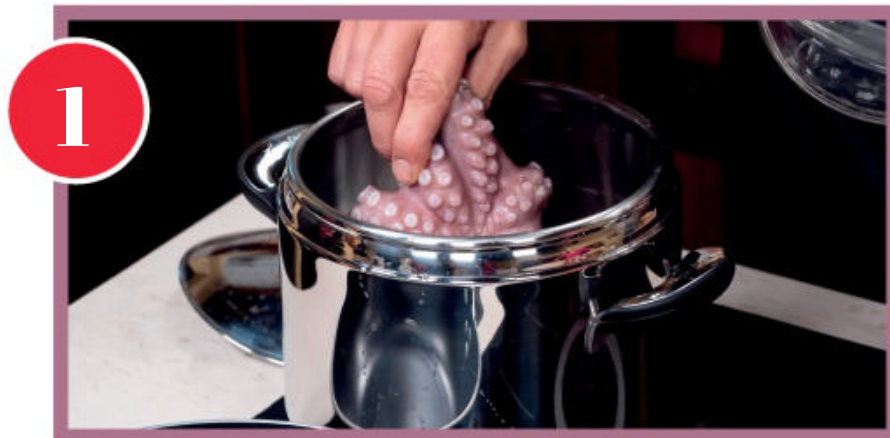
Pici al mojito di polpo

di Francesco Stagno

La carne morbida, dolce e saporita del polpo incontra le note aspre di lime e gin, in un connubio di sapori che conquista per la sua freschezza e fa da perfetto accompagnamento ai pici di pasta fresca. Un piatto che sa di sole e mare, firmato dallo chef **Francesco Stagno**, ospite di Tessa Gelisio per Cotto e mangiato

INIZIAMO

Pulite e fate bollire il polpo in acqua aromatizzata con i chiodi di garofano e un goccio di gin in pentola a pressione, calcolando circa 30 minuti dal soffio.

1

Estraete il polpo dalla pentola e tritatelo al coltello.

2

Preparate le scorze di lime tagliate sottili e mettetele in un bicchiere con acqua.

In una padella scaldate l'olio e unite aglio, prezzemolo, pomodorini, paprica, una foglia di menta, succo e scorza di lime.

3

Aggiungete anche il polpo e fate soffriggere, poi sfumate con un goccio di vino e uno di gin.

Nel frattempo, lessate i pici freschi in acqua bollente salata.

Unite i pici al polpo in padella, irrorate con un goccio di succo di lime, spolverate con la scorza di lime grattugiata e fate saltare il tutto per unire i sapori.

Impiattate e decorate con una foglia di menta e una striscia di scorza di lime prima di servire.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

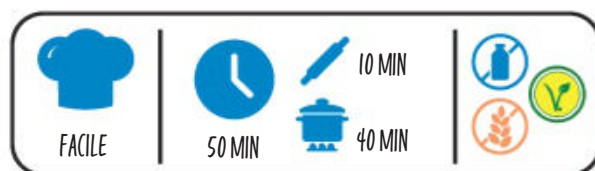
polpo **250 g**
pici freschi **300 g**
pomodorini **300 g**
lime **2**
menta **4 foglie**
gin q.b.
paprica
aglio
olio E.V.O.
prezzemolo
chiodi di garofano
vino bianco q.b.

"PROVATELO ANCHE VOI!"

IN CUCINA CON I BAMBINI

SONO UN'ICONA DELLA PASQUA, SOPRATTUTTO PER I BAMBINI CHE, CON QUESTE 4 FACILI RICETTE, POSSONO DIVERTIRSI A DARE FORMA AI CONIGLIETTI PASQUALI IN PIATTI BUFFI E GOLOSI!

LEGGENDA NARRA CHE...
Nella tradizione germanica, la "lepre di Pasqua" era associata alla dea della primavera, Eostre. La leggenda narra che la dea Eostre trasformò un uccello in un coniglio, che fu in grado di produrre uova colorate per onorare la dea

CONIGLIETTI AL CARTOCCIO

ingredienti per 8 coniglietti
patate piccole **8** (**1 kg** circa) - aglio **1 spicchio** - rosmarino fresco **2 rametti** - olio E.V.O. **2 cucchiai** - sale - pepe **per decorare:** salvia **16 foglioline** - carota **1** - grani di pepe q.b.

Lavate bene le patate senza sbucciarle e asciugatele. Lavate e asciugate anche il rosmarino. Preparate i cartocci: tagliate 8 foglietti di alluminio (controllando che sia adatto alla cottura in forno). Ungete leggermente ogni foglietto, posizionatevi al centro la patata. Tritate finemente lo spicchio d'aglio e il rosmarino, uniteli in una ciotola con sale e pepe ed emulsionate gli ingredienti con l'olio. Spennellate ogni patata con l'emulsione e chiudete i cartocci.
Cuocete i cartocci in forno preriscaldato a 180°C per circa 40 minuti. Preparate intanto le decorazioni, usando i grandi di pepe per occhi e musetto e la salvia per le orecchie, e date forma ai coniglietti quando le patate saranno cotte.

PIZZA CONIGLIETTO

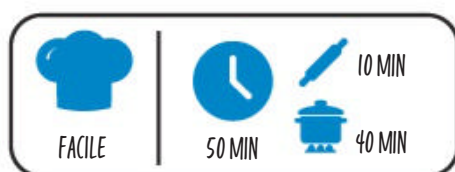
ingredienti per 1 pizza
pasta per pizza già pronta **1 base** - salsa di pomodoro **200 g** - ciliegine di mozzarella **150 g** - olio E.V.O. **1 cucchiaio** - rucola fresca per guarnire (opzionale)

Accendete il forno a 220°C. Srotolate la base di pasta per pizza sulla teglia precedentemente unta. Date la forma alla pasta per creare la testa del coniglio e le orecchie (se volete fare 2 pizze, tagliate la base a metà).
Spalmate la salsa di pomodoro sulla base della pizza, lasciando circa 1 cm di spazio dai bordi.
Condite la pizza con un filo d'olio e infornatela per circa 10-15 minuti, o fino a quando i bordi iniziano a dorarsi.
Togliete la pizza dal forno e guarnite con ciliegine di mozzarella e foglie di rucola fresca (opzionale).

BUNNY PUDDING

ingredienti per 4 budini
latte intero **500 ml** - zucchero **60 g** - amido di mais **30 g** - tuorli d'uovo **2** - estratto di vaniglia **½ cucchiaino** - sale q.b.
per decorare: sfogliette biscotto

Mescolate in una casseruola l'amido di mais e lo zucchero. Aggiungete i tuorli d'uovo e mescolate.
Trasferite la casseruola sul fuoco, aggiungete il latte, l'estratto di vaniglia e un pizzico di sale alla miscela di uova e zucchero, e continuate a mescolare fino a ottenere un composto omogeneo e liscio e portatelo al bollore. Togliete dal fuoco quando il composto sarà addensato e versate i budini in coppette monoporzione.
Lasciate intiepidire, poi coprite con pellicola trasparente e lasciate in frigorifero per almeno 1 ora prima di servire, con sfogliette biscotto che saranno le orecchie del vostro *bunny*.

CONIGLIETTI AL CIOCCOLATO

ingredienti per 10 biscotti circa
pasta frolla pronta **1 rotolo** - crema spalmabile al cioccolato
strumenti necessari: formine a forma di coniglietto

Accendete il forno a 180°C e foderate una teglia con carta forno. Srotolate e tirate la pasta frolla con un mattarello su una superficie leggermente infarinata a uno spessore di circa ½ cm.
Con un coppapasta o un bicchiere rotondo, ricavate i biscotti. Intagliate metà dei biscotti con una formina a forma di coniglietto (così otterrete anche dei piccoli biscotti a forma di coniglietto). Posizionate tutti i biscotti sulla teglia, lasciando un po' di spazio tra di loro.
Cuocete i biscotti per circa 15 minuti. Togliete i biscotti dal forno e lasciateli raffreddare. Spalmate le basi con crema al cioccolato e "chiudeteli" con i biscotti intagliati.

I coniglietti sono tra i simboli della Pasqua perché, con la loro riproduzione rapida e abbondante, ben rappresentano il ciclo della vita e della rinascita, al centro della celebrazione pasquale e della primavera

Una Pasqua d'eccezione

tra nuovi Menu, grandi chef e i piatti del buonumore

Tessa Gelisio, **Andrea Mainardi** e lo **chef Theo Penati** sono i protagonisti dello speciale Menu Pasqua 2023 in onda su italia1 sabato 8 aprile alle ore 12.00.

Rigenerarsi con la primavera, prendendosi cura di sé anche a tavola. È lo spirito di Cotto e mangiato Il Menu, che ricomincia con una nuova edizione e una puntata speciale dedicata alla Pasqua.
Sabato 8 aprile Tessa Gelisio, lo chef Andrea Mainardi e lo chef Theo Penati cucineranno in un set immerso nella natura alla Tenuta de l'Annunziata di Uggiate-Trevano, in provincia di Como. L'occasione per ricominciare come ci eravamo lasciati a Capodanno nella cucina dello chef brianzolo: la formazione è la stessa ma le ricette sono studiate ad hoc per un pranzo di Pasqua perfetto per stupire i vostri invitati.
A partire da sabato 15 aprile invece ci sarà una novità primaverile: gli Smiling Menu, men dedicati al buonumore e al benessere che iniziano con le ricette di Lucake per la colazione o la merenda, continuano con il pranzo e arrivano fino a cena, con i piatti preparati da grandi chef, già ospiti della cucina di Italia1. Da Cesare Battisti a Raffaele Lenzi, da Elio Sironi a Roberto Conti.
Non mancheranno poi i consigli per fare di ogni giorno un buon giorno, piccoli gesti quotidiani che permettono di affrontare le giornate con il sorriso e con uno sprint in più. Lo stesso che Cotto e mangiato da anni porta nelle cucine degli italiani - dal lunedì al venerdì, nell'edizione delle 12.25 del telegiornale Studio Aperto - e ad aprile anche di sabato, alle 12 circa, con una nuova edizione di Cotto e mangiato Il Menu speciale e ricca di sorprese.

CACCIATORE ITALIANO DOP

Tradizione 100% italiana

Il Salame Cacciatore ha una storia antica legata alla consuetudine dei cacciatori di portare il piccolo salame nelle loro bisacce durante le battute di caccia. Oggi con il Cacciatore Italiano DOP, si porta ancora in tavola un prodotto realizzato nel rispetto dell'antica ricetta tradizionale, contenuta nel Disciplinare di Produzione, con l'utilizzo di carni di alta qualità 100% italiane, con superiori caratteristiche qualitative e nutrizionali.

salamecacciatore.it

PIRULO KAKTUS, IL NUOVO GHIACCIOLO

per una merenda divertente e colorata

Froneri lancia Pirulo Kaktus: una fresca combinazione di ghiacciolo al limone e alla fragola e sorbetto all'arancia, arricchita da una croccante copertura impreziosita da pezzetti di fragola e inclusioni frizzanti. Una nuova esperienza di gusto da provare.

gelatimotta.it

CREMA CROCCANTE DELLA NONNA

il nuovo gusto da Antica Gelateria del Corso

Crema croccante della nonna è un gelato al gusto di crema al limone, con pezzetti di Pan di Spagna e granella di mandorle caramellate, ed è la nuova creazione di Antica Gelateria del Corso, storico brand che fa parte del gruppo Froneri, e che unisce sapienza e passione all'attenta selezione di ingredienti di prima qualità per creare gusti dal sapore autentico.

anticagelateriadelcorso.com

PASQUA DOLCE E SOLIDALE

con le sorprese di CasAmica

Grazie all'iniziativa di CasAmica ODV, potrete sostenere le attività di accoglienza dell'associazione con un gesto solidale, scegliendo tra la Colomba Classica, prodotto dell'alta qualità pasticciera del marchio Giovanni Cova & Co., e le uova di Pasqua di Paniere Serafini in tre speciali versioni. Tutte le proposte sono arricchite da un biglietto personalizzato.

casamica.it

SORPRESE E GOLOSITÀ PER TUTTI

con le colombe e le uova Balocco

Tantissime le nuove colombe pasquali di Bottega Balocco: Gocce di cioccolato, Mandarino e Cioccolato, Zenzero, Lime e cioccolato Bianco, senza canditi e Colomba Albicocca. Per le uova, gli amanti della serie Netflix adoreranno l'Uovo Emily in Paris Balocco, mentre per gli amanti delle uova e della colomba, ecco l'Uovo Dessert Balocco, con maxi chunky di cioccolato e fave di cacao, e golosa crema cioccolato al latte.

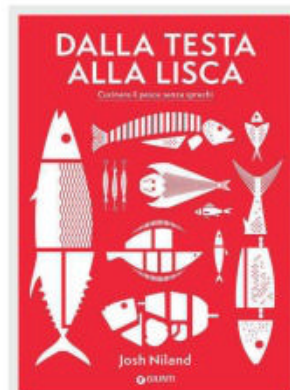
MANUALE DEGLI ABBINAMENTI

Nelle pagine iniziali si definiscono in modo essenziale i criteri-guida per individuare il migliore abbinamento, che sia "per concordanza" o "per contrasto", vale a dire assecondando il gusto della ricetta o piuttosto smorzandone gli eccessi grazie a un vino dal gusto lievemente discorde. Non si tralasciano, infine, gli abbinamenti a ricette firmati da grandi Chef "stellati" o alle preparazioni di alcune cucine esotiche ormai tanto diffuse quanto difficili da trattare, scorrendo la carta dei vini.

di Giuseppe Vaccarini
Giunti Editore
240 pagine - 22

UN PIZZICO DI JOY. LE RICETTE DELLA TRADIZIONE ITALIANA IN CHIAVE VEGETALE

La cucina vegetale può assumere tante forme e questo libro intende dimostrarci che può essere anche in totale armonia con la nostra Storia. Il viaggio comincia con una parte dedicata all'autoproduzione di preparati di base (stracchino, pancetta, macinato...) e proseguirà tra Nord e Sud, tra una focaccina ligure e un frico friulano, per scoprire che i confini della nostra tradizione non sono mai stati così ampi, morbidi, aperti.

di Sarah Joyce
Editore Rizzoli
272 pagine - 18

DALLA TESTA ALLA LISCA. CUCINARE IL PESCE SENZA SPRECHI. EDIZ. ILLUSTRATA

Il celebre chef Josh Niland porta avanti la sua singolare missione: mostrarci che ogni pesce è molto più di due semplici filetti tenuti insieme da una testa e da una coda. Con le sue sessanta ricette preparate con quindici varietà di pesce c'insegna che non esistono regole quando si tratta di cuocere il pesce, ma solo un mondo infinitamente creativo di sorprendenti possibilità culinarie.

di Josh Niland
Giunti Editore
272 pagine - 39

IL CUCCHIAIO D'ARGENTO. IL GIAPPONE IN CASA. BASI, PREPARAZIONI, RICETTE. EDIZ. ILLUSTRATA

Zuppe, preparazioni al vapore e alla griglia, piatti a base di riso e verdure, ma anche il sushi nelle sue declinazioni e la tempura perfetta non avranno più segreti, grazie ai consigli di Haruo Ichikawa, maestro e ambasciatore della cucina giapponese in Italia. 20 tecniche di base, 80 ricette, 170 fotografie, in un volume che permette anche ai meno esperti di misurarsi con una delle cucine più amate, preparando a casa i piatti dell'autentica tradizione giapponese.

di Haruo Ichikawa
Editoriale Domus
240 pagine - 29

PRANZI D'AUTORE. LE RICETTE DELLA GRANDE LETTERATURA

Chi non ricorda il timballo di maccheroni del Gattopardo, il Christmas pudding di Joyce, le melanzane all'amore di Márquez? Guidata dalla curiosità e dalla frequentazione quotidiana con i grandi classici della letteratura, Oretta Bongarzoni ha costruito un elenco pieno di notazioni delle ricette che hanno dato sapore alle nostre letture e ora delizieranno anche il nostro palato.

di Oretta Bongarzoni
Editore Minimum Fax
125 pagine - 20